

Il corso è rivolto a 18 partecipanti

DESTINATARI DEL CORSO

Professioni ECM:

Medici, Infermieri, fisioterapisti,
Odontoiatri, Dietisti, Educatori
professionali

Professioni non ECM:

assistenti sociali e operatori socio-
sanitari

Note:

ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:

I crediti ECM verranno assegnati solo ed
esclusivamente in coerenza con le
procedure richieste per
l'accreditamento

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Filippo Laurenti

PROGETTISTA DEL CORSO

Eugenia Malinverni

DOCENTE

Claudio Ritossa

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Anemos Curando S'Impara
Corso Torino 6
Rivoli
Tel. 011 9092292

anemosformazione@gmail.com

IL PERCHÉ DEL CORSO:

Gli operatori sanitari, in ragione della costante esposizione alla sofferenza, della pressione organizzativa e la contrazione delle risorse, sono sottoposti ad un notevole carico di stress. La mindfulness, pratica della piena presenza mentale o consapevolezza, proposta con un programma di otto settimane da Jon Kabat Zinn, si è dimostrata uno strumento efficace per la riduzione dello stress, per il miglioramento delle relazioni, per la coltivazione della presenza nella cura.

Progetto formativo/Evento residenziale
Anemos curando s'impara
Codice evento 45101



CORSO DI MINDFULNESS: MBSR
(mindfulness based stress reduction)

Ottobre 2023	Mercoledì 18 Mercoledì 25
Novembre 2023	Giovedì 02 Mercoledì 08 Mercoledì 15 Mercoledì 22 Mercoledì 29
Dicembre 2023	Mercoledì 06
Novembre SABATO 25 giornata intensiva	

ORARIO:

Dalle ore 18:00 alle ore 20,30
Giornata intensiva: 9.30 – 17.30

SEDI DEL CORSO:

OPI – VIA STELLONE 5, TORINO
CASCINA CULTURA
VIA BUTTIGLIERA 135 - CHIERI
(solo giornata intensiva)

Corso ACCREDITATO ECM
Crediti calcolati: 43

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Scrivere ad anemosformazione@gmail.com
oppure direttamente sulla piattaforma
ECM: www.formazione-sanita-piemonte.it

Il numero massimo di iscritti per il corso
sarà di 18 persone.

E' previsto un colloquio preliminare con
l'istruttore, l'iscrizione sarà possibile
solo dopo il colloquio.

Il costo del corso è 252 euro (250 euro
quota di iscrizione e 2 euro di bollo) da
versare con bonifico sul conto intestato
ad Anemos curando s'impura
Unicredit Ag Orbassano San Luigi
IBAN:
IT 38 I 02008 30689 000103712844

Il costo include l'iscrizione al corso e i
materiali didattici. L'iscrizione è ritenuta
valida **SOLO** se accompagnata dalla
copia dell'avvenuto pagamento.
Sarà possibile iscriversi entro 10 giorni
(08/10/2023) dalla data di realizzazione
dell'evento formativo.

AREA TEMATICA
AREA COMUNICAZIONE E
RELAZIONE

PROGRAMMA

Incontro 1

Introduzione alla mindfulness: cos'è la
consapevolezza.
Pratica esperienziale: consapevolezza dei
sensi, consapevolezza del corpo.

Incontro 2

Come vediamo le cose, come rispondiamo
agli eventi.
Pratica esperienziale: consapevolezza del
movimento, consapevolezza del respiro.

Incontro 3

Piacevole/spiacevole: come essere
consapevoli. Pratica esperienziale:
consapevolezza nel movimento e nel corpo.

Incontro 4

Come riconoscere lo stress e la reattività.
Pratica esperienziale:
Meditazione nel corpo stabile ed in
movimento.

Incontro 5

Come cambiare la relazione con gli eventi e
prendersi cura di sé.
Pratica esperienziale: consapevolezza nel
movimento e nel corpo.

Incontro 6

Le comunicazioni stressanti: come
riconoscere i propri sentimenti.
Pratica esperienziale: consapevolezza aperta:
comunicare dal corpo, cuore, mente.

Giornata intensiva (tra 6 e 7 incontro):

La consapevolezza al lavoro per un giorno:
il corpo, la mente, il cuore, i gesti nella
pratica meditativa.

Incontro 7

Il corpo che comunica, la consapevolezza
nella relazione.
Pratica esperienziale: consapevolezza del
corpo in relazione, stabilità e movimento.

Incontro 8

Come mantenere viva la consapevolezza.
Pratica esperienziale: una pratica
personale per continuare nella vita
quotidiana.
Valutazione apprendimento

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine del corso i partecipanti
saranno in grado di:

- identificare le caratteristiche dello stress
- riconoscere il manifestarsi dello stress in sé e negli altri
- praticare forme di meditazione che sostengono la consapevolezza di sé e nella relazione
- prendersi cura di sé, coltivando l'accoglienza e il non giudizio.