

Il corso è rivolto a 18 partecipanti

Di tutte le professioni 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

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Anemos Curando S'Impara

Via 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
PF 173**



**CORSO DI MINDFULNESS: MBSR
(mindfulness based stress reduction)**

Febbraio Lunedì 27

Marzo Lunedì 6, Martedì 14, 21, 28

Aprile Martedì 4, 11 e 18

Aprile giornata intensiva sabato 8 Presso
la Certosa di Avigliana

ORARIO:

DALLE ORE 18:00 ALLE ORE 20,30

Giornata Intensiva:

dalle ore 9,30 alle 17,30

SEDE DEL CORSO

Collegio IPASVI di Torino

Via Stellone 5

Corso ACCREDITATO ECM

Crediti calcolati: 40

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Scrivere ad
anemosformazione@gmail.com.

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 220 euro da versare con bonifico sul conto intestato ad Anemos curando s'impara 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 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.