

Inviare pre-iscrizione tramite sito internet:
www.irccs-fatebenefratelli.it

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Quota d'iscrizione 190.00 (IVA compresa)

La conferma dell'iscrizione verrà fatta al ricevimento del pagamento che dovrà avvenire entro 10 giorni dalla data dell'iscrizione. In caso di mancata partecipazione verrà rimborsato il 75% dell'importo versato se l'impossibilità a partecipare al corso sarà comunicata alla segreteria almeno 7 giorni prima della data del corso. In caso contrario nulla sarà dovuto.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo previsto di **25 partecipanti**. L'IRCCS si riserva annullare il corso qualora non si raggiungesse un numero sufficiente di partecipanti. In tale ipotesi, la quota d'iscrizione verrà interamente restituita.

MODALITA' DI PAGAMENTO

Tramite Bonifico Bancario:
Provincia Lombardo Veneta Ordine
Ospedaliero di San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli

Banca Monte dei Paschi di Siena -
Via Corsica, 202 - 25125 Brescia

IBAN: IT55N0103011209000010130050

Oppure direttamente all'Ufficio Formazione

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Giuseppe Rossi

DOCENTE

Dr.ssa Giulia Lancello
Psicologa, insegnante di Mindfulness e
protocollo MBSR

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Ufficio Formazione
IRCCS - Centro San Giovanni di Dio FBF
CHIARA VERZELETTI
Tel. 030-3501639 / Fax 030-3501345

Si ricorda che per usufruire dei crediti ECM è necessario partecipare all'intero corso, compilare e firmare tutta la documentazione che verrà fornita dalla segreteria organizzativa

COME RAGGIUNGERCI

In Auto: Direzione Milano - Venezia (A4):

uscita Brescia OVEST, prendere la tangenziale SUD
direzione Lago di Garda - Uscita Quinzano seguire
per Brescia centro

In Treno: dalla stazione l'IRCCS - dista circa 1 Km

In Metropolitana: fermata Stazione -

fermata Lamarmora

Evento Formativo Residenziale



CORSO BASE DI MINDFULNESS PER OPERATORI SANITARI 2ª EDIZIONE

DA MARTEDÌ 11 FEBBRAIO A
MARTEDÌ 10 MARZO 2020

CREDITI 24.4

PER TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE

MARTEDÌ 11 FEBBRAIO

Ore 13.45/14.00

Registrazione dei partecipanti

Ore 14.00/18.00

Tematiche trattate con lezioni, esercitazioni, pratiche individuali, discussione

- ☺ Significato e definizione di consapevolezza
- ☺ Importanza del momento presente
- ☺ Apertura all'esperienza sensoriale
- ☺ Consapevolezza del corpo

MERCOLEDÌ 19 FEBBRAIO

Ore 14.00/18.00

Tematiche trattate con lezioni, esercitazioni, pratiche individuali, discussione

- ☺ Le difficoltà possono essere affrontate
- ☺ Mind wandering: vagare della mente
- ☺ Il respiro come ancora al momento presente

Evento ECM 443. 284014
Obiettivo ministeriale di processo:
Aspetti relazionali, comunicazione, umanizzazione delle cure

MARTEDÌ 3 MARZO

Ore 14.00/18.00

Tematiche trattate con lezioni, esercitazioni, pratiche individuali, discussione

- ☺ Teoria sullo stress
- ☺ Pattern abituali e soggettivi riguardo ad eventi stressanti
- ☺ Stress nelle relazioni e nella comunicazione

MARTEDÌ 10 MARZO

Ore 14.00/18.00

Tematiche trattate con lezioni, esercitazioni, pratiche individuali, discussione

- ☺ Integrare la Mindfulness nella vita quotidiana personale e lavorativa
- ☺ Come mantenere la propria pratica personale

Ore 18.00/18.15

Elaborazione della prova scritta di apprendimento e compilazione dei questionari di valutazione dell'evento

I pomeriggi di formazione si caratterizzeranno nell'utilizzo di metodi interattivi, con alto coinvolgimento dei discenti; si consiglia un abbigliamento comodo.

CORSO BASE DI MINDFULNESS PER OPERATORI SANITARI 2^a EDIZIONE

La Mindfulness è una pratica che si rivolge a chiunque voglia intraprendere un miglioramento dello di benessere psicofisico e raggiungere una maggiore consapevolezza di sé.

È un percorso finalizzato a:

- ☺ fare esperienze dell'interazione mente-corpo;
- ☺ divenire consapevoli dei propri pensieri, delle proprie emozioni e delle motivazioni che spingono i propri comportamenti;
- ☺ acquisire la capacità di descrivere ciò che si prova, imparando a non giudicare l'esperienza interiore ma ad accogliere ed accettare tale esperienza per quello che è;
- ☺ sviluppare la capacità di restare in contatto con il proprio mondo interiore senza ricorrere a comportamenti dannosi o di fuga per mettere fine ad esperienze emotive sgradevoli e che si ritengono impossibili da gestire;
- ☺ esplorare cosa accade nella nostra mente assumendo una posizione di osservazione dei propri pensieri senza lasciarsi travolgere da essi;
- ☺ coltivare un atteggiamento di amorevolezza e benevolenza verso se stessi in alternativa ad atteggiamenti di biasimo, colpevolizzazione e rifiuto che spesso determinano stati di sofferenza.

La meditazione è l'impalcatura della Mindfulness, pertanto verranno proposte:

- esperienze guidate nelle pratiche di meditazione Mindfulness (meditazione seduta, meditazione camminata, body scan);
- esperienze guidate di movimento consapevole;
- condivisioni e dialogo di gruppo;
- pratiche di comunicazione mindful per migliorare la consapevolezza nelle relazioni; impegno di pratica e esercizi di consapevolezza quotidiani.

Le tematiche affrontate saranno:

- ☺ Consapevolezza del corpo e delle sensazioni;
- ☺ Consapevolezza delle emozioni;
- ☺ Consapevolezza dei processi di pensiero;
- ☺ Amorevole gentilezza

Il percorso di Mindfulness proposto, si articola in quattro incontri di 4 ore ciascuno; al termine di questo primo step, sarà possibile ottenere l'attestato di partecipazione al protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), con una giornata intensiva (data e luogo da definirsi).

Il corso, alla sua seconda edizione, sarà tenuto dalla dr.ssa Giulia Lancello, psicologa e docente, insegnante di Mindfulness e protocollo MBSR.