

Scheda di iscrizione

Nome*
Cognome*
C.F./P.IVA*
Indirizzo*
Cap e Città*
Telefono*
Email*
Sede lavoro
Qualifica*
Iscritto all'albo/ordine di*
Numero iscrizione

Modalità di iscrizione

L'iscrizione può avvenire direttamente on line attraverso il sito del Provider www.studioipac.it, nella sezione formazione.

Informativa e richiesta di consenso al trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del regolamento UE 2016/679

Titolare del trattamento è Studio Associato I.P.A.C. Infermieri Professionisti Associati Carmagnola di Patrizia Panfili & Soci.

I dati personali da Lei forniti attraverso la compilazione del presente modulo di iscrizione all'evento verranno trattati con strumenti cartacei ed informatici, idonei a garantire la sicurezza e la massima riservatezza dei dati stessi, in conformità alla normativa vigente.

Tali dati saranno trattati con la finalità di permettere la finalizzazione dell'iscrizione all'evento e la richiesta di accreditamento dei crediti formativi ECM agli enti di competenza. Il conferimento di alcuni dei dati richiesti contrassegnati "*" è obbligatorio e l'eventuale rifiuto a fornirli comporterà l'impossibilità di procedere con l'iscrizione all'evento.

All'interno della nostra organizzazione i dati potranno essere conosciuti solo da soggetti specificatamente autorizzati e istruiti.

I dati personali sopra riportati non saranno oggetto di diffusione a terzi e non saranno comunicati a soggetti terzi al di fuori dell'Unione Europea. Potranno essere comunicati a soggetti terzi quando ciò sia necessario per l'adempimento ad obblighi di legge nonché per ottemperare a richieste da lei formulate, come la richiesta di accreditamento presso l'Ordine di appartenenza dei crediti ECM connessi all'evento formativo.

L'interessato potrà in qualsiasi momento esercitare i diritti previsti dal Regolamento UE. Per esercitare i diritti previsti dal Regolamento UE (art. 15 Diritto di accesso; art.16 Rettifica; art. 17 Cancellazione) dovrà scrivere al seguente indirizzo e-mail: info@studioipac.it.

L'interessato, letta l'informativa sopra riportata e rilasciata ai sensi del Regolamento UE n. 679/2016, acconsente al trattamento dei propri dati, nelle modalità e per le finalità in essa indicate:

firma

COMITATO SCIENTIFICO

Patrizia Panfili
Roberta Cabiddu
Bartolomeo Chianale
Susanna Colla
Arianna Dattoli
Massimo Galvagno
Elisabetta Laveglia
Monica La Salandra
Ezio Rossi
Daniele Schierano
Giustina Veneziano

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Studio Professionale I.P.A.C. di Patrizia Panfili & Soci
Via G. Baldessano, 27 – 10022 Carmagnola –

Tel. 011/9721219
Cell. 335.8477215
Fax 011/9778771

e-mail: formazione@studioipac.it
sito web: www.studioipac.it



MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR): pratiche di sviluppo personale a sostegno del benessere psico-fisico

EVENTO FORMATIVO REGIONALE
n° 38346

**Dal 6 ottobre 2021
Al 24 novembre 2021**

9 incontri della durata totale di 26 ore

**“Casa Madre Enrichetta”
Via Carignano 105 – Carmagnola (Torino)**

ECM 42 crediti

**Per tutte le professioni sanitarie (ECM)
Per tutte le professioni sanitarie-tecnico-
amministrative (non ECM)**

200 € (IVA esclusa)
Gratuito per i soci dello studio IPAC



FINALITÀ

La Mindfulness può essere definita come “...il processo di prestare attenzione in modo particolare, cioè intenzionalmente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza nel presente, momento dopo momento” (Jon Kabat Zinn).

Il programma MBSR considera il **corpo** e la **mente** come un’unità di cui è necessario aver consapevolezza e cura in modo **olistico**.

Aspetto fondamentale del programma è l’apprendimento di un metodo “gentile” ma pratico e incisivo, che promuove in chi partecipa ai protocolli lo **sviluppo personale di una ricerca e sperimentazione concreta nella vita quotidiana** delle pratiche di Mindfulness. Ai partecipanti viene insegnato come diventare più **coscienti delle risorse già disponibili in loro** ma spesso non riconosciute, per utilizzarle in sostegno alla salute e benessere propri e degli altri e per affrontare in modo costruttivo le condizioni di **fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica)**.

Il programma rappresenta un **processo per scoprire un modo di essere e non insegna semplicemente una serie di tecniche**. Aiuta chi partecipa a diventare più vividamente cosciente del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell’esperienza quotidiana della vita in modo da poter cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé.

PROGRAMMA

8 incontri della durata di 2,5 ore + 1 incontro della durata di 6 ore

1° incontro - 06/10/2021

16.00-16.30: Presentazione del percorso.
16.30-18.30: **Alimentazione consapevole**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

2° incontro - 13/10/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **Pratiche sul respiro**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

3° incontro - 20/10/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **Consapevolezza del corpo**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

4° incontro - 27/10/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **Le reazioni allo stress**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

5° incontro - 03/11/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **La risposta adeguata allo stress**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

6° incontro - 10/11/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **L’attenzione ai pensieri**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

7° incontro - 16/11/2021

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.30: **Comportamenti passivi, aggressivi e assertivi**.
Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione.

8° incontro - 20/11/2021 (intensivo)

10.00-12.30: Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione (riassunto del percorso effettuato).
12.30-13.30: Pranzo di condivisione.
13.30-16.00: Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione (riassunto del percorso effettuato).

9° incontro - 24/11/2021 (conclusivo)

16.00-16.30: Condivisione degli homeworks.
16.30-18.00: Pratiche esperienziali di meditazione guidata e condivisione (strumenti per portare le pratiche nella gestione dello stress e delle attività della vita).
18.00-18.30: Valutazione del corso e dei docenti. Valutazione ECM.
Discussione degli esiti della valutazione.



DESTINATARI

n. 15 partecipanti

di tutte le professioni sanitarie ECM
e di tutte le professioni sanitarie-tecnico-amministrative non ECM

AMBITO FORMATIVO DI INTERESSE NAZIONALE

Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

METODOLOGIA

- Discussione tra discenti e docenti
- Esecuzione diretta da parte dei partecipanti di attività pratiche e tecniche

VALUTAZIONE

Prova orale non strutturata
(Per l’acquisizione dei crediti è necessario essere presente all’evento per l’intera durata, svolgere e superare la prova di valutazione)

DOCENTE

Elena Gastaldi

PROGETTISTA

Roberta Cabiddu

DIRETTORE DEL CORSO

Arianna Dattoli

