DESTINATARI DEL CORSO

Medico, Psicologo, Logopedista, Terap. della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva, Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica, Fisioterapista, Infermiere, Ed. professionale, T. occupazionale, Ostretrica

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Inoltrare la scheda di iscrizione alla segreteria organizzativa tramite email a rori14@libero.it oppure a segreteria@sef-societaeuropeaformazione.it ed effettuare il pagamento solo dopo avvenuta conferma della disponibilità dei posti.

Per la visualizzazione del corso deve iscriversi alla piattaforma www.qlearning.it almeno 10 giorni prima del corso, inoltreremo poi un'email con il codice d'accesso.

Il pagamento dovrà essere intestato a

S.E.F. EVOLVING di Rossella Maddaluno

Presso: Banca di Credito Cooperativo di Milano filiale di Vimodrone:

IBAN: IT15J0845334080000000274782

La quota d'iscrizione è di € 140 iva inclusa

12 CREDITI ECM



PREFAZIONE

F. Fabbro, dal libro «La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità» (Il Mulino)

Meditare vuol dire guarire (lo dice la parola stessa).
Spesso pensiamo alla meditazione come a una tecnica per rilassarsi o concentrarsi. Ma la parola racconta qualcosa di molto più profondo. «La parola meditazione deriva dal latino mederi che significa risanare, curare, guarire»: la stessa radice della parola «medicina».

Nella lingua sanscrita il termine usato è bhavana, che rimanda ai concetti di «crescita», «sviluppo», «educazione». Per questo può essere tradotto sia come «meditazione» sia come «crescita spirituale». Non due cose diverse, ma un unico movimento.

E la meta di questo movimento è racchiusa in un'immagine bellissima: la mente addestrata alla meditazione è una mente «risvegliata dal sonno delle continue sofferenze autoinflitte».

Perché? La risposta di Fabbro è disarmante: «Poiché la condizione di inconsapevolezza costa meno fatica della condizione di consapevolezza, essa viene prediletta dai più per una questione di pigrizia.» Restare svegli costa energia; il pilota automatico no.

Così scivoliamo nell'abitudine, e «gli esseri umani passano la maggior parte della loro vita nell'inconsapevolezza, tendono ad agire come degli automi, con conseguenze potenzialmente gravi per sé stessi e per gli altri».

Meditare, allora, non è aggiungere qualcosa alla propria vita. È il contrario: è togliere il velo dell'automatismo, tornare svegli — e cominciare, finalmente, a guarire.



SEGRETERIA SEF EVOLVING

Lunedì al Venerdì
dalle 09.00 alle 15.00

Tel: +39 3311888566
WhatsApp +39 3311888566

Email:
segreteria@sef-societaeuropeaformazione.it
rori14@libero.it

Sito web:
www.sef-societaeuropeaformazione.it

S.E.F. EVOLVING



PER-CORSO DI

FORMAZIONE
TEORICO PRATICO IN

MINDFULNESS E MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA

PER OPERATORI SANITARI

06 FEBBRAIO 2027
MODALITÀ SINCRONA PIATTAFORMA
WWW.QLEARNING.IT

DOCENTI DEL CORSO:

Dott.ssa Elisa Damian, logopedista, laurea specialistica in scienze delle professioni sanitarie della riabilitazione, master I livello con università pontificia salesiana in counseling educativo e master I livello in meditazione e neuroscienze, università di Udine.

Dott.ssa Alessandra Venturin, laureata in Filosofia e Scienze e Tecniche Psicologiche presso l'Università degli Studi di Perugia. Attualmente frequenta le lauree magistrali in Valutazione del funzionamento individuale in Psicologia Clinica e della Salute e in Scienze socio-antropologiche per l'integrazione e la sicurezza sociale. Master universitario in Meditazione e Neuroscienze (Università di Udine). Istruttrice certificata MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), insegnante di yoga e meditazione con formazione triennale, counselor mindfulness e facilitatrice di Costellazioni Familiari.

OBIETTIVO GENERALE

Promuovere il benessere psicofisico degli operatori sanitari attraverso l'acquisizione di conoscenze teoriche e competenze pratiche di mindfulness e meditazione, favorendo una migliore gestione dello stress, della fatica da compassione e delle richieste emotive della professione di cura, al fine di migliorare la qualità dell'assistenza e il benessere personale.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Comprendere i fondamenti teorici e scientifici della mindfulness e della meditazione di consapevolezza.
- Riconoscere i principali fattori di stress e di affaticamento emotivo nelle professioni sanitarie.
- Acquisire tecniche pratiche di autoregolazione psicofisiologica utilizzabili durante l'attività lavorativa.
- Sviluppare maggiore consapevolezza di sé, resilienza e capacità di prendersi cura del proprio benessere.
- Coltivare qualità relazionali come empatia, compassione e gentilezza, mantenendo al tempo stesso adeguati confini professionali.
- Favorire l'integrazione della mindfulness nella pratica clinica e nella vita quotidiana.

06 FEBBRAIO 2027

09.00 - 09.45 Introduzione al corso : Che cos'è la mindfulness, origini e come funziona – con breve pratica iniziale

09.45 - 11.00 Prendersi cura di sé per aiutare gli altri - esercizi pratici, riflessioni individuali e gruppali

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 13.00 La fatica da compassione e l'empatia - teoria e pratica della professione d'aiuto, per capire dove e come la meditazione può aiutare i professionisti sanitari

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00 - 15.00 Lo stress nelle professioni d'aiuto - tecniche di scarico, rilassamento, ricarica, stop and go

15.00 - 16.00 La mindfulness nella vita privata e nel lavoro: esperienze di meditazione e confronto gruppale

16.00 - 16.15 Pausa

16.15 - 17.00 Amorevolezza e Meditazione di Metta: le virtù positive, come coltivarle e farle crescere perché sostengano le buone pratiche

17.00 - 17.30 Confronto di Gruppo

17.30 - 18.00 Conclusioni

A. Venturin E. Damian