

LA GESTIONE DELLO STRESS E IL BENESSERE DEI PROFESSIONISTI IN OSPEDALE



Il Meyer si è posto l'obiettivo di "prendersi cura di chi cura" ed è per questo che sono previste una serie di iniziative formative rivolta a gruppi di dipendenti per il benessere dei professionisti.

Come da evidenze scientifiche largamente documentate, la meditazione risulta essere efficace nella riduzione dello stress e quindi in grado di migliorare il benessere psicologico del dipendente.

OBIETTIVI

Acquisire le conoscenze sulla meditazione intesa come pratica del benessere e la gestione dello stress.

CONTENUTI

- Introduzione alla meditazione in ambito sanitario. La pratica della presenza mentale
- La visualizzazione della meditazione
- La meditazione per il benessere
- Esercitazioni di gruppo

Durata
6 ore

Costo
Gratuito

Posti
20

Responsabile Scientifico
Dr.ssa Giulia Bazzani

Referente iscrizioni
mary.tacconi@meyer.it

Sede corso
Meyer Health Campus
Via Cosimo il Vecchio, 26 -
Firenze
Aou Meyer

Date

19 aprile 2023
27 aprile 2023
2 maggio 2023

A CHI SI RIVOLGE?

Il corso si rivolge a tutti coloro che hanno necessità di apprendere tecniche e metodiche per la gestione dello stress.

CORSO A CURA DI

Il corso è proposto nell'ambito delle attività della SOC Salute organizzativa e formazione del personale, diretto dalla dr.ssa Giulia Bazzani. Terrà gli incontri il dr. Gioacchino Pagliaro, psicologo ed esperto nelle tecniche di meditazione e gestione dello stress.

COME PARTECIPARE

La partecipazione al corso è gratuita e rivolta ai dipendenti dell'Aou Meyer.

E' possibile iscriversi tramite portale della formazione nella intranet aziendale.

PROGRAMMA

Giornata I - 19 aprile 2023 - Dr. Gioacchino Pagliaro

10.00 - 11.00	Introduzione alla meditazione in ambito sanitario. La pratica della presenza mentale. Obiettivo: apprendere la presenza mentale.
11.00 - 12.00	Esercitazioni in gruppo

Giornata II- 27 aprile 2023 - Dr. Gioacchino Pagliaro

10.00 - 11.00	La visualizzazione nella meditazione. Obiettivo: apprendere la visualizzazione.
11.00 - 12.00	Esercitazioni in gruppo

Giornata III - 2 maggio 2023 - Dr. Gioacchino Pagliaro

10.00 - 11.00	La meditazione per il benessere. Obiettivo: apprendimento della pratica completa.
11.00 - 12.00	Esercitazioni in gruppo