

PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOFISICO: LA MEDITAZIONE COME TECNICA. CORSO INTENSIVO PER CONDUTTORI



PRESENTAZIONE

L'AOU Meyer IRCCS ha avviato una collaborazione al fine di introdurre presso il proprio Ospedale e proporre anche ai professionisti esterni ad esso il metodo messo a punto dal Prof. Gioacchino Pagliaro, applicato per 18 anni nell' AUSL di Bologna nell'ambito dei progetti sul benessere organizzativo, finalizzato alla gestione dello stress con una pratica meditativa di comprovata efficacia scientifica. Il metodo è stato insegnato in diverse Aziende Sanitarie italiane, raggiungendo negli anni oltre 2000 professionisti. Si basa sull'addestramento dei professionisti sanitari alla pratica della mindfulness attraverso tecniche di meditazione veicolate dalla Medicina Tibetana, al fine di proporla nell'ambito dei progetti finalizzati alla gestione dello stress e alla promozione del benessere psicofisico.

OBIETTIVI

- Fornire ai partecipanti le evidenze scientifiche di efficacia della meditazione nel benessere
- Consentire ai partecipanti di addestrarsi alla mindfulness
- Raggiungere la capacità di applicarla nel proprio lavoro

METODOLOGIA

- Esperienze pratiche con discussioni in gruppo
- Simulate e role playing

Durata

15 ore (su due giorni)

Costo

190€

ECM

Il corso prevede l'acquisizione di crediti ECM

Responsabile Scientifico

Dr.ssa Giulia Bazzani

Referente iscrizioni

iscrizionicorsi@meyer.it

Sede corso

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

Date

28-29 novembre 2023



CONTENUTI

- La meditazione e le evidenze scientifiche di efficacia come integrazione nelle cure
- La meditazione come pratica del benessere e nella gestione dello stress
- Le esperienze di gestione dello stress attraverso la meditazione
- Le tecniche meditative
- La gestione della meditazione nel gruppo di professionisti: regole, ruoli, modalità di insegnamento, programma
- Esercitazioni sulla pratica di consapevolezza
- Simulazioni sul metodo di meditazione

A CHI SI RIVOLGE?

Il corso si rivolge a tutti profili sanitari.

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. Il docente del corso è il dr. Gioacchino Pagliaro, Psicologo e Psicoterapeuta, già direttore di U.O.C. di psicologia ospedaliera dell'Ausl di Bologna e responsabile dei progetti di gestione dello stress, con le pratiche di meditazione.

Ha introdotto per primo la mindfulness nel servizio sanitario nazionale ed è componente del comitato scientifico della Federazione Italiana di Mindfulness.

È inoltre presidente dell'associazione scientifica Attivismo Quantico Europeo ed autore e coautore di 13 libri e articoli scientifici.

COME PARTECIPARE

Per la partecipazione al corso è previsto il pagamento di una quota di € 190. La quota comprende un light lunch con prodotti in linea alla promozione di uno stile di vita sano e naturale.

I posti sono limitati. Per iscrizioni inquadra il qr code sottostante o clicca sul presente [link](#)





PROGRAMMA

28 NOVEMBRE

ORARIO	CONTENUTI
10.00 - 11.00	Lo stress nei luoghi di lavoro - Le evidenze di efficacia della meditazione nel benessere
11.00 - 12.00	Esperienze pratiche con esercizi di respirazione
12.00 - 12.10	Pausa
12.10 - 13.00	Esperienze pratiche di mindfulness: la presenza mentale
13.00 - 13.30	Pausa pranzo
13.30 - 15.30	Esperienze pratiche di mindfulness: la consapevolezza
15.30 - 15.40	Pausa
15.40 - 17.40	Esperienze pratiche di mindfulness completata e discussione

29 NOVEMBRE

ORARIO	CONTENUTI
9.00 - 11.00	Come organizzare i gruppi e come applicare la mindfulness
11.00 - 11.10	Pausa
11.10 - 12.30	Simulate di organizzazione
12.30 - 13.00	Simulata di applicazione
13.00 - 13.30	Pausa pranzo
13.30 - 15.30	Simulate di applicazione e role playing
15.30 - 15.40	Pausa
15.40 - 17.30	Esperienze pratiche di mindfulness completata e discussione. Prova per acquisizione crediti ECM

