



ABSTRACT



RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE ED ESPRESSIONE CORPOREA

Durante questa esperienza verranno toccati alcuni argomenti che saranno approfonditi nei seminari 'Respiriamo: imparare la corretta respirazione per contenere e gestire l'ansia e lo stress' e 'Corporal-mente. L'espressione corporea: auto percezione e incontro con l'altro'. Questi due argomenti hanno come base comune l'acquisizione della corretta respirazione toracico – diaframmale, che permette il contatto con il proprio corpo e con quello dell'altro. Possono essere intesi come conseguenti, in quanto nel primo si acquisiscono le basi della corretta respirazione e del contatto con sé e con l'altro, mentre nel secondo si approfondiscono questi aspetti utilizzando la tecnica arte terapeutica del disegno della sagoma.

Il corso è rivolto e declinato alle figure sanitarie per dare strumenti utili alla prevenzione e gestione dello stress legato alle dinamiche lavorative e personali

Area Tematica: *Comunicazione e Benessere*

Progettisti del corso:

Dott.ssa Di Camillo Patrizia

Responsabile Scientifico:

Dott.ssa Di Camillo Patrizia

scopri di più:



facebook.com/VILLAIRISformazione

Info e contatti:

segreteria informativa
segreteria@formazione-sanitaria.it
011 96 63 700

Modalità di iscrizione:

compilare il format di iscrizione on-line sul sito
www.formazione-sanitaria.com
www.formazione-sanitariapiemonte.it

Al fine di poter acquisire i crediti ECM
è necessario aver frequentato
almeno il 90% delle ore di lezione

CORSO GRATUITO



UNI EN ISO 9001 2015



ALLA SCOPERTA DELLA
RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE
E DELL'**ESPRESSIONE CORPOREA**
COME STRUMENTO DI CONNESSIONE
CON SÉ E CON L'ALTRO



5 CREDITI ECM

SABATO 8 FEBBRAIO 2020

Sala Convegni - Villa Iris
Via Cesare Pavese 12, 10044 Pianezza (TO)

PROGRAMMA



PROGRAMMA



DOCENTI



08.45 - 09.00

Registrazione partecipanti

09.00 - 10.00

Come imparare la corretta respirazione per contenere e gestire l'ansia e lo stress

- I benefici di una corretta respirazione toracico-diaframmale.
- Principi di respirazione e circuiti respiratori nello yoga e nella meditazione: a cosa servono e perché sono importanti per la gestione dell'ansia e dello stress.
- Respiro e canto: i benefici dei mantra. Cosa sono i mantra, a cosa servono e perché sono utili.
- Respiro e ascolto di sé: l'utilizzo del respiro per la percezione del proprio corpo.
- Respiro e ascolto dell'altro: l'importanza del respiro congiunto per la gestione dell'ansia.

11.00 - 11.15

Pausa caffè

11.15 - 13.00

**L'espressione corporea:
auto percezione e incontro con l'altro'**

- Arte terapia: cos'è e a cosa serve
- Espressione corporea: cos'è e a cosa serve
- Disegnare la propria sagoma: i benefici di questa tecnica nell'incontro con sé e con l'altro.
- L'importanza della condivisione del proprio vissuto personale nel gruppo di lavoro.

13.00 - 13.30

**Considerazioni finali
Compilazione del questionario ECM
Valutazione apprendimento**

*(ai fini della corretta erogazione dei crediti ECM,
è richiesto il 70% di risposte corrette)*

Dott.ssa Patrizia Di Camillo

*Psicologa, psicoterapeuta analitico transazionale,
operatrice Shiatsu.*

Si è laureata in psicologia clinica presso l'Università degli studi di Torino e, nello stesso anno, ha concluso il percorso di studi per diventare operatrice Shiatsu professionale. Si è poi specializzata in psicoterapia ad indirizzo Analitico Transazionale e ha iniziato a integrare la tecnica psicoterapica con il metodo dello Zen Shiatsu nell'attività clinica, ma soprattutto nei corsi di ginnastica dolce e in quelli rivolti alle gestanti e alle neomamme e ai loro bimbi che conduce dal 2012. Il suo obiettivo è un ascolto olistico della persona, volto a promuovere il benessere psicofisico e la crescita personale.

A CHI È RIVOLTO



Il corso è **accreditato ECM** per tutte le figure sanitarie e **consigliato** a OSS