

DETTAGLI



A CHI È RIVOLTO

Il corso è aperto ed **accreditato ECM** a tutte le figure sanitarie che desiderano apprendere del tecniche per gestire meglio il proprio stress lavorativo e non, e che vogliono imparare a relazionarsi con i propri "eventi interni" (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche) in modo differente.

Il corso permette altresì di imparare le basi dello Yoga della risata e a condurre gruppi MBSR eterogenei per patologia, fornendo anche le basi per la conduzione di gruppi omogenei per patologia psicologica (disturbi depressivi, alimentari, ossessivo – compulsivi, d'ansia ecc) o fisica (malati oncologici, dolore neurologico ecc).

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

DOCENTI

Dott. Lagona Stefano

Psicologo specializzata in Psicoterapia Sistemico-relazionale

Dott.ssa Pugno Luigina

Psicologa specializzata in Psicoterapia Cognitiva

Dott.ssa Calabrese Arianna

Psicologa specializzata in Psicoterapia Cognitivo-comportamentale

Dott. Kalman Gilberto

Psicologo specializzato in Psicoterapia sistemico relazionale

Area Tematica: *Clinica*

Progettista del corso:

Dott.ssa Luigina Pugno

Responsabile Scientifico:

Dott. Luca-Gionata Zannino

In collaborazione con:



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

Costi e modalità di pagamento

€ 390,00 Iva Inclusa

20% di sconto per operatori dipendenti e collaboratori esterni delle strutture convenzionate con Villa Iris Formazione.

Bonifico/ Carta di credito/Paypal

Banca Intesa San Paolo

Intestatario: Villa Iris

IBAN IT 5320306901033100000015841

Per i discenti che effettueranno il bonifico bancario è indispensabile inviare entro 72 ore la copia dell'avvenuto pagamento all'indirizzo e-mail: segreteria@formazione-sanitaria.it



MINDFULNESS (Protocollo MBSR) e YOGA DELLA RISATA dalla teoria alla pratica nei contesti sanitari



36 CREDITI ECM

dal **23 OTTOBRE**
al **17 DICEMBRE 2022**

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

PROGRAMMA



DOMENICA 23 OTTOBRE

08.45 - 09.00

Registrazione partecipanti

09.00 - 11.00

Cenni storici e il concetto di mindfulness

La cornice di riferimento Buddhista

Le posizioni meditative, l'atteggiamento mindfulness

Meditazione sul respiro

SABATO 29 OTTOBRE

09.00 - 11.00

Gli obiettivi centrali e la conduzione della seduta

Il programma MBST in 8 sedute

Meditazione sul corpo (body scan)

SABATO 5 NOVEMBRE

09.00 - 11.00

La mente che vaga e il pilota automatico

La pratica nella vita quotidiana

Mindfulness e disturbi dell'umore

Meditazione camminata

SABATO 12 NOVEMBRE

09.00 - 11.00

Pensieri automatici ed intensità emotiva

Diario delle emozioni spiacevoli

Il ciclo stressogeno e la prevenzione del burnt-out

Yoga e meditazione del 3 minuti

SABATO 19 NOVEMBRE

09.00 - 11.00

Restare presenti, la mindfulness nei disturbi alimentari

Accettare, accogliere, trattenere

Mindfulness eating e meditazione sui suoni

PROGRAMMA



SABATO 26 NOVEMBRE

09.00 - 11.00

Lavoro sul radicamento

La mindfulness nella dissociazione

Meditazione della montagna

Yoga della risata

11.00 - 13.00

Storia, aspetti scientifici, benefici per la salute, controindicazioni

13.00 - 14.00

Pausa Pranzo

14.00 - 16.00

Esercizi di yoga della risata e rilassamento

SABATO 3 DICEMBRE

09.00 - 11.00

Mente relazionale, mente emotiva e mente saggia

Lavoro sulla defusione

Mindfulness bimbi

Meditazione sull'osservazione di pensieri ed emozioni

SABATO 17 DICEMBRE

09.00 - 11.00

La mindfulness nella terapia con il paziente

Problematiche trattabili

Meditazione Metta

11.00 - 13.00

Supervisione sull'utilizzo della mindfulness

13.00 - 14.00

Pausa Pranzo

14.00 - 14.30

Valutazione teorica e pratica dell'apprendimento per l'ottenimento dei crediti ECM

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

ABSTRACT



Sempre più di frequente si sente parlare degli effetti positivi che lo yoga della risata e la meditazione di Mindfulness porta alla vita di chi li pratica. Spesso si pensa che la meditazione sia qualcosa di semplice, che porti a svuotare la mente e ad uno stato di rilassamento.

La Mindfulness insegna invece che la meditazione è una pratica, che la mente pensa in continuazione e per questo si distrae dall'oggetto meditativo, e che il rilassamento può esserci, come no. Il termine mindfulness fu introdotto dal dottor Kabat-zinn alla fine degli anni settanta per indicare una pratica meditativa, che si originava dalla meditazione buddhista, caratterizzata dal portare l'attenzione all'esperienza nel suo divenire in modo: consapevole, non giudicante e nel presente. Durante la sua esperienza personale e professionale della meditazione aveva potuto notare i benefici che essa portava a livello fisico e psichico in chi la praticava. Successivamente ha strutturato la meditazione di Mindfulness in un protocollo di 8 settimane volto all'apprendimento della pratica meditativa e alla riduzione dello stress. Questo protocollo è stato chiamato Mindfulness based stress reduction (MBSR). Questo protocollo accompagna la persona che si avvicina per la prima volta alla meditazione di Mindfulness con un percorso che insegna a concentrare e stabilizzare la mente su un primo oggetto di meditazione che è composto da corpo e respiro, per poi inserire altri oggetti meditativi utili per imparare a vivere l'esperienza presente e a relazionarsi con sensazioni fisiche, emozioni e pensieri in modo differente, fino ad arrivare alle meditazioni immaginative.

Lo Yoga della risata deve la sua nascita al medico e gelotologo Madan Kataria, che nel 1995 intuì che la risata per avere i suoi effetti non deve necessariamente essere accompagnata dall'umorismo. Ad oggi si contano oltre 6000 club di YDR in 72 paesi. Lo yoga della risata basa il suo aspetto teorico sul fatto che il cervello non sia in grado di distinguere una risata spontanea da una risata simulata e forzata. Se la nostra coscienza è in grado di distinguere i due fenomeni, (la risata vera da quella finta), il cervello invece no, ed attiva per entrambe la stessa risposta neuroendocrina. Le persone che praticano questa tecnica riducono i valori del cortisolo, aumentano le difese immunitarie, migliorano l'ossigenazione del sangue e ricevono un senso di appagamento, benessere e serenità, esattamente come le persone che ridono in maniera naturale. Gli argomenti del corso prevedono una parte teorica ed una pratica. I contenuti della parte teorica riguardano: la cornice di riferimento Buddhista, la conduzione di gruppi MBSR disomogenei per patologia e gli effetti della meditazione nella riduzione dello stress e di distress psicologici. Nella parte pratica si imparerà la meditazione di Mindfulness e a condurre gruppi MBSR disomogenei per patologia (per apprendere correttamente il protocollo è importante la pratica tra gli incontri).