

DETTAGLI



A CHI È RIVOLTO

Il corso è aperto ed **accreditato ECM** a tutte le figure sanitarie che desiderano apprendere delle 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 specializzato 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



42 CREDITI ECM

dal **9 FEBBRAIO**
al **21 APRILE 2024**

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

PROGRAMMA



VENERDÌ 9 FEBBRAIO

14.45 - 15.00

Registrazione partecipanti

15.00 - 19.00

La cornice di riferimento Buddhista.

Gli ambiti di applicazione della Mindfulness.

L'uso della Mindfulness nel dolore cronico.

SABATO 10 FEBBRAIO

09.00 - 11.00

Cenni storici e il concetto di mindfulness.

Le posizioni meditative, l'atteggiamento mindfulness.

Meditazione sul respiro.

SABATO 2 MARZO

09.00 - 11.00

Gli obiettivi centrali e la conduzione della seduta.

Il programma MBST in 8 sedute.

Meditazione sul corpo (body scan).

SABATO 9 MARZO

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 16 MARZO

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 dei 3 minuti.

SABATO 23 MARZO

09.00 - 11.00

Restare presenti, la mindfulness nei disturbi alimentari.

Accettare, accogliere, trattenere.

Mindfulness eating e meditazione sui suoni.

PROGRAMMA



SABATO 6 APRILE

09.00 - 11.00

Lavoro sul radicamento.

La mindfulness nella dissociazione.

Meditazione della montagna.

Yoga della risata

14.00 - 15.00

Storia, aspetti scientifici, benefici per la salute, controindicazioni.

15.00 - 18.00

Esercizi di yoga della risata e rilassamento.

SABATO 13 APRILE

09.00 - 11.00

Mente relazionale, mente emotiva e mente saggia.

Lavoro sulla defusione.

Mindfulness bimbi.

Meditazione sull'osservazione di pensieri ed emozioni.

SABATO 20 APRILE

09.00 - 11.00

La mindfulness nella terapia con il paziente.

Problematiche trattabili.

Meditazione Metta.

DOMENICA 21 APRILE

14.30 - 16.30

Supervisione sull'utilizzo della mindfulness.

16.30 - 17.00

Valutazione teorica e pratica mediante la conduzione di una meditazione sul respiro.

Al fine di apprendere la tecnica, per l'utilizzo in ambito professionale, è fondamentale applicarsi costantemente in esercitazioni oltre che a lezione.

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).