CORSI APERTI A TUTTI

TITOLO CORSO - La consapevolezza per ridurre lo stress, programma per la riduzione dello stress fondato sulla mindfulness

TIPOLOGIA	
LUOGO	Sede
DOVE	Sala Riunioni, Presidio Ospedaliero di Oglio Po
QUANDO	01/09/2014
RISERVATO A	Figure professionali sanitarie e non del DPT di Salute Mentale aziendale, tutte le figure sanitarie di altri DPT aziendali, per gli esterni tutte le figure sanitarie che operano per la salute mentale
FREQUENZA	obbligatoria
POSTI DISPONIBILI	20
REFERENTI SCIENTIFICI	dr.ssa Maria Teresa Giarelli, Specialista Pediatra e Neuropsichiatra Infantile, Responsabile NPI, Presidio Ospedaliero di Oglio Po, Azienda Ospedaliera Istituti Ospitalieri di Cremona
REFERENTE ORGANIZZATIVO	Servizio Formazione e Aggiornamento, A.O. Istituti Ospitalieri di Cremona
MODALITA' ISCRIZIONE	vedi brochure
DESCRIZIONE	Tutti abbiamo dentro di noi un luogo centrale di saggezza, armonia e forza, ma tutti noi ci allontaniamo ripetutamente da quel luogo. E' la natura della vita. Il problema è quanto velocemente possiamo tornare a quel luogo centrale di saggezza, armonia e forza. La nostra abilità di tornare regolarmente a quel luogo di saggezza, come tante altre abilità, dipende da quanta pratica facciamo e da quanto la rendiamo importante nelle nostre vite, laddove il multitasking e lo stress rendono sempre più difficile ricorrere alla nostra saggezza.
COSTI	vedi brochure
CREDITI	Il corso è in fase di accreditamento ECM/CPD
TERMINE ISCRIZIONI	12/08/2014
FILE DA SCARICARE	PROGRAMMA SCHEDA ISCRIZIONE ON LINE

BREVE PREMESSA

Tutti abbiamo dentro di noi un luogo centrale di saggezza, armonia e forza, ma tutti noi ci allontaniamo ripetutamente da quel luogo. E' la natura della vita.

Il problema è quanto velocemente possiamo tornare a quel luogo centrale di saggezza, armonia e forza.

La nostra abilità di tornare regolarmente a quel luogo di saggezza - come tante altre abilità - dipende da quanta pratica facciamo e da quanto la rendiamo importante nelle nostre vite, laddove il multitasking e lo

stress rendono sempre più difficile ricorrere alla nostra saggezza.

DURANTE IL TRAINING SI APPRENDONO:

• Competenze pratiche specifiche per imparare ad affrontare le situazioni difficili e\o stressanti

• Tecniche per divenire più coscienti della interazione mente corpo

• Modalità per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri ricorrenti

METODOLOGIA DIDATTICA:

protocollo MBSR

* (Mindfulness Based Stress Reduction) che consiste in esercizi di pratica a mediazione corporea, esercizi di

intelligenza emotiva, interventi di psicoeducazione.

* Kabat-Zinn Jon, Vivere momento per momento, 2010, TEA

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE DEL CORSO:

dr.ssa Maria Teresa Giarelli - Specialista Pediatra e Neuropsichiatra Infantile

Responsabile NPI Presidio Ospedaliero di Oglio Po Azienda Ospedaliera Istituti Ospitalieri di Cremona

PRIMA GIORNATA: 01 SETTEMBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
Il pilota automatico
orientamento del gruppo
esercizi sulle sensazioni corporee
feedback e discussione
esercizio del body scan
distribuzione CD
assegnazione lavoro a casa

SECONDA GIORNATA: 8 SETTEMBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
Affrontare gli ostacoli
riesame body scan
esercizi su pensieri ed emozioni
revisione lavoro a casa
distribuzone schede

TERZA GIORNATA: 15 SETTEMBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
la consapevolezza del respiro
pratica seduta sulle sensazioni
corporee e sul respiro
condivisione
spazio di respiro
stretching
pratica camminata
diario degli eventi

QUARTA GIORNATA: 22 SETTEMBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
essere presenti
pratica seduta sui suoni
condivisione
questionario dei pensieri
automatici

QUINTA GIORNATA: 29 SETTEMBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00 - 17,30
Protocollo MBSR
accettare\accogliere\lasciar essere
pratica seduta
condivisione
lettura testo poetico
psico-educazione sullo stress

SESTA GIORNATA: 06 OTTOBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
i pensieri non sono fatti
pratica seduta sui pensieri
condivisione

GIORNATA INTERA: 11 OTTOBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
10,00-15,00
Protocollo MBSR giornata intera
condividere
in silenzio al di fuori dei momenti di
condivisione in piccolo e grande
gruppo
letture
pratica in piedi, seduta, camminata
body scan, in movimento

SETTIMA GIORNATA: 13 OTTOBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
come prendermi cura di me stesso
pratica seduta respiro, corpo suoni pensieri
condivisione

OTTAVA GIORNATA: 20 OTTOBRE 2014
ORARIO CONTENUTI
15,00-17,30
Protocollo MBSR
usare quanto appreso
body scan
riesame corso
questionario ECM

PROGRAMMA CALENDARIO CORSO

LA CONSAPEVOLEZZA PER RIDURRE LO LA CONSAPEVOLEZZA PER RIDURRE LO STRESS MBSR STRESS MBSR

Programma per la riduzione dello stress fondato sulla MINDFULNESS

SETTEMBRE 2014 SETTEMBRE 2014

Cognome_____

Nome _____

Data di nascita _____

Luogo di nascita_____

Residente in _____CAP_____

Via/Piazza _____n° ____

Tel _____Fax _____

E-mail _____@_____

Codice Fiscale_____

Qualifica _____

Ente_di appartenenza _____

* FIRMA LEGGIBILE per autorizzazione del Responsabile/Coordinatore di Unità Operativa/Servizio
_____

Ai sensi e per gli effetti della Legge 675/96 e sue integrazioni il sottoscritto autorizza il trasferimento dei propri dati personali al Ministero della Salute allo scopo di poter partecipare al Programma di Accreditamento ed Aggiornamento professionale previsto dalla legge. I dati saranno utilizzati unicamente per gli scopi indicati.

Data……

Firma interessato……

*Firma autorizzazione……

La fattura andrà intestata a …….....……..

SEDE
Sala Riunioni - Presidio Ospedaliero di Oglio Po
Via Staffolo, 1 - Vicomoscano (Casalmaggiore)

POSTI DISPONIBILI:
20 (min. iscritti per apertura corso n. 8)

QUOTA ISCRIZIONE:
Dipendenti A.O. di Cremona: gratuito
Esterni: € 80,00

IL CORSO E' RIVOLTO A:
Figure professionali sanitarie e non del DPT di Salute Mentale aziendale.
Tutte le figure sanitarie di altri DPT aziendali
ESTERNI: Tutte le figure sanitarie che operano per la salute mentale.

MODALITA' DI ISCRIZIONE
La scheda*, compilata in ogni sua parte , può essere inviata tramite Fax (0372/405543) oppure utilizzando l'indirizzo di posta elettronica
segreteria.formazione@ospedale.cremona.it al
Servizio Formazione e Aggiornamento entro il 12 agosto 2014.
Le iscrizioni verranno accolte in ordine di arrivo e sino ad esaurimento dei posti disponibili.
*Per i dipendenti il modulo va firmato, per autorizzazione alla partecipazione in orario di servizio, dal responsabile/coordinatore.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Ufficio Formazione e Aggiornamento - Presidio Ospedaliero Cremonese - Viale Concordia, 1 – 26100 Cremona
Tel. 0372/405162 - Fax 0372/405543
segreteria.formazione@ospedale.cremona.it - www.ospedale.cremona.it

ECM/CPD
Il corso è in fase di accreditamento ECM/CPD.

NOTA BENE:
Le schede di iscrizioni saranno valutate e selezionate dalla docente.

CORSO

LA CONSAPEVOLEZZA PER RIDURRE LO STRESS MBSR RIDURRE LO STRESS MBSR
Programma per la riduzione dello stress dello stress fondato fondato fondato sulla MINDFULNESS MINDFULNESS

SETTEMBRE 2014

Sede del corso - Sala Riunioni - Presidio Ospedaliero di Oglio Po