



CONSAPEVOLEZZA E GESTIONE DELLO STRESS: IL PROTOCOLLO MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Centro Antea

5, 19 Aprile, 3, 10, 17 Maggio 2018

Il Corso

Il corso è finalizzato a sviluppare competenze per imparare a prendersi cura di sé, favorendo la ricerca del ben-essere esistenziale e professionale attraverso un programma conosciuto e praticato da decenni in ospedali, cliniche universitarie, aziende di diversi Paesi nel mondo.

Fornirà strumenti finalizzati a gestire le situazioni difficili, i conflitti e lo stress lavoro-correlato, prevenendo l'occorrenza della compassion fatigue, del burn-out e promuovendo una maggiore armonia all'interno dell'équipe curante.

Il corso ha come obiettivi:

1. La prevenzione e il benessere degli operatori: come pratica di prevenzione per imparare a prendersi cura di sé
2. La capacità di focalizzare sensazioni emozioni e pensieri, acquisendo una migliore consapevolezza di sé e dell'interazione mente-corpo
3. Il miglioramento delle capacità di attenzione e concentrazione
4. Il miglioramento delle capacità di resilienza
5. La riduzione dei sintomi da stress lavoro correlato e di Compassion Fatigue
6. Il miglioramento delle capacità di ascolto e di risonanza empatica (con conseguente facilitazione, ad esempio, del riconoscimento e della gestione delle emozioni del paziente e dei familiari)
7. L'acquisizione di competenze specifiche volte ad affrontare situazioni stressanti e/o difficili (nella gestione clinica e all'interno dell'équipe)
8. La capacità di promuovere atteggiamenti di caring, di accoglienza gentile e di compassion satisfaction

Programma

Le giornate si svolgeranno dalle 14.00 alle 19.00

5 aprile

- La medicina comportamentale. Coltivare la presenza mentale: definizione ed origine della Mindfulness

19 aprile

- Il funzionamento della mente-corpo in risposta a stimoli specifici: Riconoscimento e gestione di sensazioni, emozioni e pensieri.

3 maggio

- Riconoscimento e gestione dello Stress attraverso la pratica di Mindfulness

10 maggio

- Le comunicazioni stressanti e la loro gestione attraverso la pratica di Mindfulness

17 maggio

- Lo stress nelle relazioni. La pratica di Mindfulness come prevenzione del burnout e della compassion fatigue

Ogni modulo prevede una parte esperienziale prevalente ed una parte teorica.

La Parte esperienziale comprende:

- Esperienza di pratiche di meditazione di consapevolezza (Mindfulness) con particolare riferimento alle pratiche di coltivazione della presenza mentale
- Esercizi di role playing con feedback all'interno del gruppo
- Lavori esperienziali di gruppo
- Esercitazioni pratiche di ascolto interpersonale (focusing ed ascolto consapevole)
- Esperienze di pratiche di consapevolezza in movimento attraverso posizioni Hatha yoga, come concepiti da Kabat-Zinn nel protocollo originario

La parte teorica comprende:

- Lezioni frontali sulle basi neurofisiologiche e psicologiche dello stress
- Esercizi individuali in aula e a casa
- Esercitazioni gruppali in aula
- Letture varie sulle tematiche proposte

La struttura del corso prevede, dopo ogni modulo, una serie di "compiti a casa" che comprendono sia indicazioni di pratiche di meditazione che esercizi e letture sui diversi argomenti proposti. Ogni partecipante, al momento dell'iscrizione, si impegna a dedicare un tempo quotidiano alla pratica di meditazione per l'intera durata del corso.

Docente

- **Rosa Bruni** *Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Istruttore MBSR*

Tutor

- **Paola Mauro** *Medico psichiatra*

Iscrizione al corso

Il costo del corso è di € 250*

E' possibile iscriversi collegandosi al sito www.antea.net ed entrando nell'Area formazione.

L'evento sarà accreditato per medici, infermieri, fisioterapisti, terapisti occupazionali, psicologi;

L'attribuzione dei crediti formativi è subordinata alla presenza documentata ad almeno il 90% della durata dell'evento ed alla corretta compilazione del questionario ECM.

**La quota di iscrizione potrà essere rimborsata solo se la disdetta verrà comunicata entro 15 giorni dall'evento*

Come raggiungerci

CENTRO ANTEA RETE DI CURE PALLIATIVE

Piazza S. Maria della Pietà, 5 – ROMA Padiglione XXII

<http://www.antea.net/index.php/chi-siamo/come-raggiungerci.html>

Contatti

Tel. 06.303321

@ info@antea.net

Web www.antea.net

Chi siamo

Antea Onlus, nasce nel 1987 con lo scopo di garantire l'applicazione dei principi delle Cure Palliative nell'assistenza gratuita sia a domicilio che in hospice a pazienti di ogni età, in fase avanzata di malattia. Grazie all'elevata professionalità dei suoi operatori (medici, infermieri, psicologi, fisioterapisti, volontari, assistenti sociali e spirituali, operatori socio sanitari e terapisti occupazionali), Antea è in grado di fornire ai pazienti e alle loro famiglie un programma assistenziale personalizzato mirato al miglioramento della qualità di vita nel pieno rispetto della loro dignità.

DIRETTORE DIDATTICO

DOTT. GIUSEPPE CASALE

SEGRETERIA SCIENTIFICA

DOTT.SSA CHIARA MASTROIANNI

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

DOTT.SSA SABRINA CASTELLANA