

## LA PRATICA DELLA MINDEFULNESS 2.0

*Consigli utili per sfruttare il potere della "mindfulness" e portare a un livello sempre più alto le prestazioni sul lavoro e migliorare lo stato emotivo del paziente*

**44 CREDITI ECM VALIDI PER IL TRIENNIO 2020/2022**

*Valido per tutte le professioni del ruolo sanitario e socio sanitario*

**Corso FAD con invio materiale telematico**

Riferimento evento ID    riferimento provider ID 6303

### BREVE PREMESSA:

Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante. Mindfulness è quindi un processo che coltiva la capacità di portare attenzione al momento presente, consapevolezza e accettazione del momento attuale. In altri termini, la pratica della mindfulness vede come suo obiettivo principale il raggiungimento di un grado di consapevolezza massimo attraverso il quale l'individuo dovrebbe raggiungere uno stato di benessere. Difatti, divenendo consapevoli e non critici nei confronti di sé stessi e della realtà, gli individui dovrebbero riuscire a controllare e contenere emozioni, sensazioni e pensieri negativi che possono portare alla sofferenza. Il crescente interesse verso la mindfulness ha dato il via a numerosi studi per indagarne le reali potenzialità, in particolare, in ambito medico-terapeutico. I risultati finora ottenuti - che dovranno essere approfonditi ulteriormente - sono incoraggianti e delineano la mindfulness come uno strumento estremamente utile per alleviare le sofferenze emotive di pazienti affetti da diversi tipi di patologie. Tutto questo può rivelarsi utile per gestire stress, sensazioni e sentimenti negativi che possono travolgere le persone nel corso della loro vita, soprattutto, durante periodi particolarmente delicati (ad esempio, durante e/o subito dopo la gravidanza), in seguito a traumi o forti shock (ad esempio, lutti, incidenti particolarmente gravi, ecc.), oppure in seguito all'insorgenza di patologie.

### Gli obiettivi formativi del corso sono:

- cambiamento dell'approccio alla persona
- analizzare i benefici per i singoli e per le organizzazioni
- consapevolezza di sé
- avere le risorse utili a proseguire il proprio lavoro nella mindfulness



**ACCOMPAGNATORI AL PERCORSO PRODROMICO FACOLTATIVO:  
FORMATORI ESPERTI**

## SOLO FAD

### Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:  
percentuale presenza 100%  
superamento della verifica di apprendimento (75% livello sufficienza)  
compilazione e consegna scheda customer

### Quota di partecipazione

**€ 70,00**

(iva esente art. 10 dpr 633/72)

Al ricevimento della scheda di preadesione la segreteria procederà all'invio dei dati per il versamento della quota di partecipazione. Per confermare l'iscrizione è necessario il versamento della quota; il solo invio della scheda di preadesione non è a garanzia del posto stesso.

**Le iscrizioni si intendono perfezionate esclusivamente al ricevimento della ricevuta di pagamento.**

Si potrà richiedere la cancellazione dell'iscrizione (relativo rimborso) esclusivamente entro giorni 10 dalla data del versamento; oltre tale termine non saranno effettuati rimborsi.

### Informazioni

0376 380933

351 8904755

371 3175625

FAX 0376 1540087

[iscrizionisel@gmail.com](mailto:iscrizionisel@gmail.com)

Sul sito

[www.studiaelavora.it](http://www.studiaelavora.it)

Iscrizioni online