

LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA

NELLE RELAZIONI DI CURA

Queste due giornate di formazione sono pensate per i professionisti che lavorano all'interno delle relazioni di cura e che vogliono conoscere, prevenire o gestire la stanchezza e la fatica emotiva che derivano dallo stare per lungo tempo con il dolore e la sofferenza altrui.

Ai professionisti che lavorano in ambito sanitario, oltre agli interventi specialistici, viene spesso richiesta comprensione, gentilezza, vicinanza emotiva. Spesso queste qualità possono diventare difficili da offrire perché il professionista si sente stressato, svuotato e si distacca emotivamente dai pazienti e colleghi, sviluppando quelli che in letteratura sono stati chiamati burnout o compassion fatigue, con effetti a breve e a lungo termine sul benessere psicofisico e sulle aree di vita al di fuori del lavoro come la famiglia. La presenza mentale nel qui ed ora e la gentilezza verso se stessi sono gli antidoti a questa fatica relazionale e permettono ai professionisti di poter stare con il dolore e la sofferenza degli altri senza venirne sopraffatti. In un'ottica Funzionale, attraverso diversi esercizi di meditazione, è infatti possibile sviluppare i Funzionamenti di Fondo del Sentire, del Benessere, della Calma e dell'Amore, con effetti su tutti i sistemi Integrati del Sé.

Il corso avrà delle parti teoriche che metteranno in luce gli effetti positivi della mindfulness e della cura di sé nelle professioni di cura, e avrà delle parti

pratiche in cui saranno proposte e fatte sperimentare diverse tecniche di meditazione tra cui la vipassana, la samatha, la Naikan e la metta.

Docenti

Luca Rizzi: Psicologo, psicoterapeuta

Laura Casetta: Psicologa, psicoterapeuta

Metodologia

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e la sperimentazione di tecniche di meditazione e di ascolto di sé, all'interno di una visione Funzionale della persona.

Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a tutti gli interessati fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 170 euro per i professionisti e 120 euro per gli studenti, compresa la quota di iscrizione di 5 euro.

Per iscriversi, inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a l.casetta@psicoterapiafunzionale.it.

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF
UNICREDIT BANCA, Filiale di Padova Via San Fermo
C/C 000100438593
IBAN IT2250200812101000100438593

Nella causale del bonifico specificare nome del corso abbreviato (mind) e cognome del partecipante.

Programma

VENERDÌ 7 FEBBRAIO 2020

Sessione 1 Cos'è la meditazione

9.30 - 10.30 "La mindfulness e l'attenzione al momento presente"

10.30 - 11.00 Esercizio introduttivo alla mindfulness

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 11.45 "La meditazione: origini ed effetti neurologici"

11.45-13.00 "Esercizi per la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee"

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

Sessione 2 Quale esercizio scegliere?

14.00 - 15.00 "Samatha, Vipassana e Metta: effetti di tre tipi di meditazione"

15.00 - 16.00 "La mindfulness per la consapevolezza delle emozioni"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 18.00 "L'ascolto consapevole"

SABATO 8 FEBBRAIO 2020

Sessione 3 Conoscere e usare la propria mente

9.30 - 10.30 "La consapevolezza dei pensieri"

10.30 - 11.00 "Lavorare sul giudizio attraverso la meditazione Naikan"

11.00-11.15 Pausa

11.15- 13.00 "Come tratteresti un amico?"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

Sessione 4 Prendersi cura di chi si prende cura

14.00 - 15.00 "La compassion fatigue e il burnout"

15.00 - 16.00 "La gentilezza amorevole: esercizi di metta meditation"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 17.00 "Esplorare la compassione e la gentilezza attraverso la scrittura"

17.00-17.30 "Discussione finale"

SCHEDA DI ISCRIZIONE

*Nome.....
*Cognome.....
*Data di nascita.....
*Luogo di nascita.....
*Professione.....

*Indirizzo di fatturazione:
Intestatario
via.....n.....
CAP.....Città.....
Provincia.....

*Quota versata: 170 € 120 € altro

*P.iva.....
*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato)
.....

Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)
.....

Richiedo i crediti ECM: SI NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle
attività del Centro: SI NO

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs.
n.196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE
2016/679)** ai fini dell'iscrizione al suddetto corso.

Luogo, data
Firma.....

Associazione
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA
FUNZIONALE
Istituto SIF di Padova

Il corso ha ottenuto 20,8 crediti ECM per le professioni di Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le discipline), Logopedista, Igienista Dentale, Fisioterapisti, Infermieri professionali, Infermieri Pediatrici, Educatori professionali, Assistenti sanitari, Podologo, Odontoiatra, Ostetriche, Tecnico audiometrista, Tecnico audioprotesista, Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare, Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Tecnico di radiologia medica, Tecnico di neuro fisiopatologia, Terapista occupazionale, Terapista della Neuro e psicomotricista dell'età evolutiva, Tecnico ortopedico, Tecnico sanitario di radiologia medica.

L'evento è realizzato in convenzione con il Consiglio dell'Ordine degli Assistenti Sociali del Veneto ed è in fase di accreditamento **per la Formazione Continua degli Assistenti Sociali.**

Per informazioni
contattare 3292169795
info@psicoterapiafunzionale.it
www.psicoterapiafunzionale.it

In collaborazione con S.I.F.
"SOCIETÀ ITALIANA DI
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"



Associazione
CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE
Istituto S.I.F. di Padova

LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA



Non puoi versare nulla da una tazza vuota.
Prenditi cura di te prima.

20,8 crediti ECM

INFORMAZIONI CORSO



Data: 7-8 febbraio 2020



Presso: Associazione Centro di Psicologia e
Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, Piazza De
Gasperi, 32, Scala A- - Secondo Piano, Padova
Telefono: 329.2169795



Email: l.casetta@psicoterapiafunzionale.it