



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

Centro Antea
Maggio/Giugno 2019

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

DOCENTI

- **Rosa Bruni** *Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Istruttore MBSR*
- **Paola Mauro** *Medico psichiatra, Istruttore MBSR*

Programma

Le 5 giornate di corso si svolgeranno dalle 9.00 alle 13.00

1 giornata

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

2 giornata

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

3 giornata

- Riconoscimento e gestione dello Stress attraverso la pratica di Mindfulness

4 giornata

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

5 giornata

- 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.

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, infermieri pediatrici, fisioterapisti, terapisti occupazionali, psicologi e darà diritto a 38,5 crediti ECM

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

Per segnalare tematiche di interesse che si desidera approfondire: antea.net/proposteformazione

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.

Antea è anche un Centro di Formazione e Ricerca in Medicina Palliativa. Le attività formative che propone si sviluppano su diversi livelli di formazione: dalla formazione di base rivolta a studenti e professionisti sanitari che possono trovarsi ad affrontare situazioni che richiedono un approccio palliativo, alla formazione avanzata rivolta a professionisti che lavorano in ambito specialistico di cure palliative o che contribuiscono attivamente alla formazione e alla ricerca in questo ambito.

DIRETTORE GENERALE

DOTT. GIUSEPPE CASALE

RESPONSABILE FORMAZIONE

DOTT.SSA CHIARA MASTROIANNI

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

DOTT.SSA SABRINA CASTELLANA