

CORSO INTRODUTTIVO ALLA MINDFULNESS INTERPERSONALE PER OPERATORI SANITARI

SEDE E DATE: Iglesias: 23/09–7/10–21/10- 4/11--18/11 Ore 9:00-13:15

Carbonia : 24/09–8/10–22/10–5/11–19/11...Ore 9:00-13:15

1° GIORNATA				
		<i>Titolo/argomento</i> <i>Introduzione alla Mindfulness e Stress (Teoria e Pratica)</i>	<i>Metodi Didattici</i>	<i>Docente</i>
	8:30-9:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI		
	9:00–11:00	-Presentazione teorica sulla dinamica dello stress e sulla sua incidenza nell'ambito sanitario. -Esercizi di respirazione consapevole e presenza corporea nello spazio	LRP	Dott. Lamera
	11:00-11:15	Pausa caffè		
	11:15-13:15	- Pratica del Bodyscan per sensibilizzare alla consapevolezza corporea. -Discussione, condivisione, costruzione di conoscenze su come la mindfulness del corpo può contribuire al benessere degli operatori sanitari.	C/D	Dott. Lamera

2° GIORNATA				
		<i>Titolo/argomento</i> <i>Mindfulness Applicata alla Relazione di Cura</i>	<i>Metodi Didattici</i>	<i>Docente</i>
	8:30-9:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI		
	9:00–11:00	- Approfondimento teorico sulla relazione di cura e il ruolo della mindfulness. - Esercizi di consapevolezza e interazione con i pazienti.	LRP/ED	Dott. Lamera
	11:00-11:15	Pausa caffè		
	11:15-13:15	-Pratica della mindfulness in movimento e camminata, e consapevolezza del non verbale nella relazione di cura - Discussione, condivisione, costruzione di conoscenze su come la mindfulness può migliorare la qualità della relazione di cura.	ED C/D	Dott. Lamera

3° GIORNATA				
		Titolo/argomento <i>Compassione e Auto-Compassione nell'agire sanitario</i>	Metodi Didattici	Docente
	8:30-9:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI		
	9:00-11:00	- Introduzione teorica su compassione e auto-compassione. - Esercizi di loving-kindness per sviluppare la compassione verso gli altri.	LRP/ED	Dott. Lamera
	11:00-11:15	Pausa caffè		
	11:15-13:15	-Pratica della mindfulness in movimento e camminata, e consapevolezza del non verbale nella relazione di cura - Discussione, condivisione, costruzione di conoscenze su come la mindfulness può migliorare la qualità della relazione di cura.	ED C/D	Dott. Lamera

4° GIORNATA				
		Titolo/argomento <i>Mindfulness di Gruppo e Alleanza di Lavoro</i>	Metodi Didattici	Docente
	8:30-9:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI		
	9:00-11:00	-Approfondimento sulla mindfulness di gruppo e il suo apporto alla costruzione di un supporto tra colleghi. - Esercizi di mindfulness interpersonale per rafforzare l'alleanza di lavoro.	LRP/ED	Dott. Lamera
	11:00-11:15	Pausa caffè		
	11:15-13:15	-Pratica della mindfulness dei suoni per sviluppare la consapevolezza dell'ambiente (interno ed esterno) - Discussione, condivisione, costruzione di conoscenze su come la mindfulness di gruppo può favorire la collaborazione.	ED C/D	Dott. Lamera

5° GIORNATA				
		Titolo/argomento <i>Integrare la Mindfulness nella Pratica Professionale</i>	Metodi Didattici	Docente
	8:30-9:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI		
	9:00-11:00	- Riflessione sulle applicazioni pratiche della mindfulness nella professione. - Esercizi di consapevolezza focalizzati sulle sfide specifiche incontrate dall'operatore sanitario.	ED	Dott. Lamera
	11:00-11:15	Pausa caffè		
	11:15-13:15	-Creazione di un piano personale per integrare la mindfulness nel quotidiano e nella routine lavorativa. - Discussione, condivisione, costruzione di conoscenze sui benefici a lungo termine della pratica mindfulness nella vita professionale.	ED C/D	Dott. Lamera