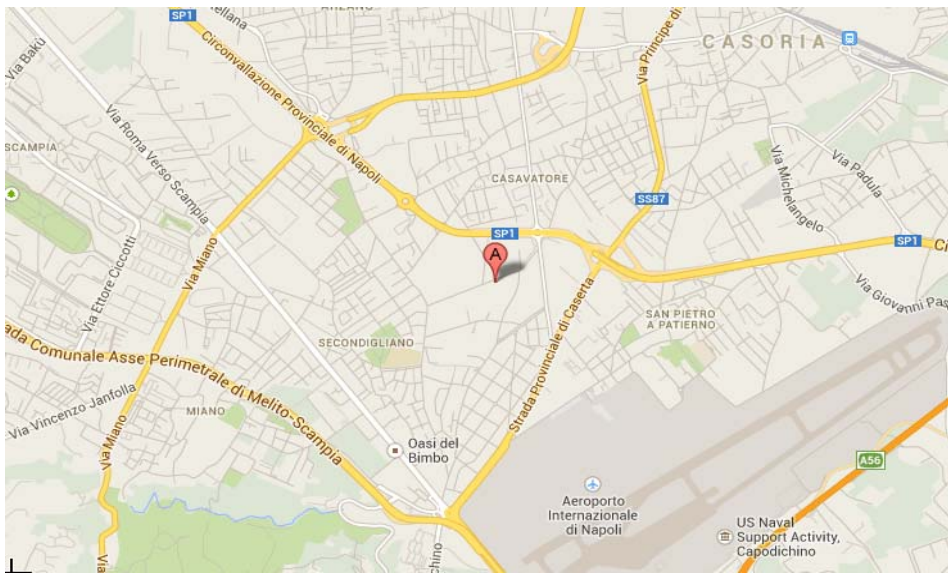


# SEDE DEL CORSO

PHOENIX S.R.L.

VIALE DELLE INDUSTRIE, 36 - CASAVATORE (NA)



# MINDFULNESS

meditazione e tecniche  
di riduzione dello stress  
nelle professioni sanitarie:  
teoria e pratica

22 novembre 2014



Responsabile Scientifico

*Dr. Gaeta Ferdinando*



## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

**Phoenix S.r.l.**

Provider ECM n. 1826

Viale delle Industrie, 36 - Casavatore (NA)

Tel. 081 0202976 – Fax 081 0202985

Website: [www.phoenixformazione.it](http://www.phoenixformazione.it)

E-mail: [info@phoenixformazione.it](mailto:info@phoenixformazione.it)

**Id. Evento: 1826 - 107391**

Riconosciuti n. 9,5 Crediti ECM  
rivolto a: Tutte le Professioni Sanitarie



**E.C.M.**

Commissione Nazionale Formazione Continua



## PROGRAMMA

- 9.00 Introduzione all'evento. Il Programma.
- 10.00 La meditazione: cosa è, cosa non è
- 11.00 Sessione di meditazione guidata
- 11.30 Mindfulness e Operatori Sanitari:  
applicazioni cliniche
- 12.30 Meditazione passeggiata
- 13.00 Pausa pranzo
- 14.00 Sessione di meditazione guidata
- 15.00 Pratiche di consapevolezza del corpo
- 16.30 Condivisione
- 18.00 Questionario di verifica apprendimento
- 18.30 Chiusura lavori

## OBIETTIVI

Dare strumenti teorici e pratici agli Operatori Sanitari al fine di ridurre lo stress tramite tecniche basate sulle pratiche della meditazione e della mindfulness. Tali pratiche, per un Operatore Sanitario sono doppiamente importanti in quanto oltre ad apportare benefici sul proprio piano fisico e mentale ne apportano anche dal punto di vista professionale. Numerosi studi scientifici su medici e infermieri hanno dimostrato che meditazione e mindfulness riducono lo stress da lavoro correlato, permettono un migliore accesso alle proprie possibili risorse interiori, migliorano la gestione dei propri stati mentali, con ovvie conseguenze positive nella qualità del lavoro svolto, sviluppano la concentrazione, riducono gli errori professionali, aumentano le capacità di problem solving e l'empatia con i pazienti.

La pratica della mindfulness aumentando la capacità di gestire lo stress rafforza anche il funzionamento generale del corpo, la sua capacità di guarigione e la risposta immunitaria. Il sito PubMed (l'archivio universale degli studi in campo biomedico) ha cominciato a censire i lavori sulla mindfulness meditation a partire dal 1973. A tutt'oggi si contano oltre 765 pubblicazioni sull'argomento. Pubblicazioni che hanno ben evidenziato i numerosi benefici che tale pratica apporta

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il contributo per la partecipazione è pari a **€ 60,00 IVA inclusa** e potrà essere versato a mezzo Bonifico bancario a favore di: **Phoenix Srl**

IBAN: IT44 K010 1003 4911 0000 0004 506  
causale: Mindfulness Ed.1

La scheda di iscrizione, scaricabile dal nostro sito internet [www.phoenixformazione.it](http://www.phoenixformazione.it), deve essere compilata ed inviata

- a mezzo mail all'indirizzo [segreteria@phoenixformazione.it](mailto:segreteria@phoenixformazione.it)
- a mezzo fax al numero 081 0202985

