

Centro di Formazione
Madonna dell'Uliveto

ISCRIZIONI

NOTE ORGANIZZATIVE



La quota di partecipazione è di euro 60 da versare tramite bonifico bancario intestato a -
Madonna dell'Uliveto

Scsrl - BPER sede di

Albinea codice IBAN:

IT62G0538766130000001008155.

Partecipazione gratuita per i dipendenti delle Aziende ASMN e AUSL di Reggio Emilia con autorizzazione a partecipare del proprio Responsabile del Servizio/Dipartimento, da consegnare insieme alla scheda di iscrizione, come da Convenzione.

Per chi non avesse il sostegno del proprio ente di appartenenza, sono previste borse di studio da richiedere a: direzione@madonna-uliveto.org

CREDITI ECM: 9

Il corso si realizzerà con un numero minimo di 7 partecipanti fino a un massimo di 12.

Per l'iscrizione farà fede la data di arrivo della richiesta accompagnata da copia del versamento effettuato.

L'iscrizione dovrà pervenire entro **Giovedì 31 ottobre 2019.**



Informazioni ed iscrizioni

Segreteria del Centro di

Formazione

ore 9/13 e 14/17

Alessandra Iori e collaboratrici

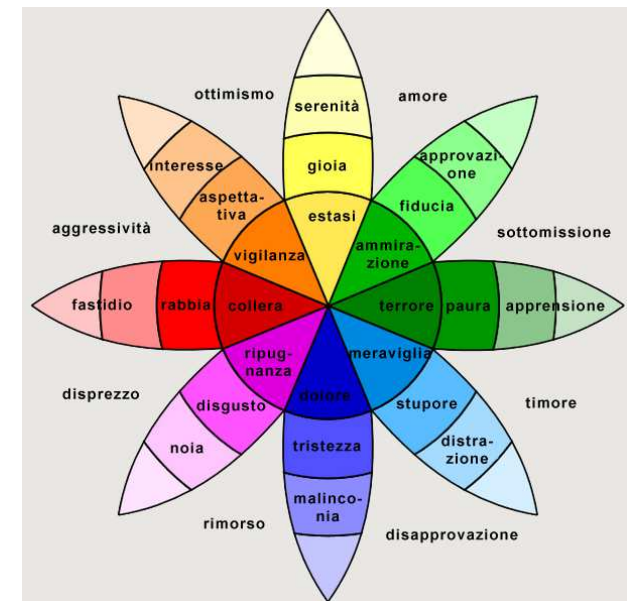
Tel. 0522.597718/10

Fax 0522.597726

info@madonna-uliveto.org

So-stare con le emozioni

Re-training basato sulla *Mindfulness*



4 E 11 NOVEMBRE 2019

So-stare con le emozioni - Re-training

Il re-training sulla Mindfulness si propone di riprendere i concetti principali sui quali si basa l'approccio, focalizzandosi in particolare sull'accettazione delle emozioni difficili, sul contatto con il momento presente e sulle strategie per lasciare andare i pensieri che talvolta ci agganciano complicando la quotidianità

I partecipanti sono invitati a osservare i loro pensieri ed emozioni, lasciandoli scorrere, senza giudicarli o farsi agganciare da essi (Praisman, 2008). Questo consente sia ai pensieri positivi che a quelli negativi, di fluire, al fine di favorire un processo di accettazione delle proprie emozioni.

Partendo dal presupposto che l'abilità di stare assieme al paziente che esprime determinate

emozioni è strettamente legata con la capacità di stare assieme alle proprie esperienze interne difficili (cioè i pensieri e le emozioni che vengono scatenati dall'essere in presenza di quella situazione), si cerca quindi di aiutare i partecipanti a non essere agganciati dal proprio stato emotivo e ad assumere una prospettiva da osservatori non giudicanti nei confronti di ciò che si prova in un determinato momento.

Obiettivi

- Fornire agli operatori alcuni strumenti emotivi per affrontare le situazioni in cui l'unica cosa da fare è rimanere con le emozioni del paziente per promuovere il proprio benessere emotivo.
- Mediante il training basato sulla Mindfulness apprendere a non essere agganciati dal proprio stato emotivo e assumere una prospettiva da osservatore non giudicante.

Destinatari

professionisti/e che operano con diverse funzioni nell'ambito della cronicità e dell'inguaribilità: medici, infermieri, psicologi, operatori socio-sanitari che **hanno già partecipato al corso base di "So-Stare con le emozioni"**.

Calendario incontri

Lunedì 4 Novembre e 11 Novembre 2019 dalle 15 alle 18 presso il Centro di Formazione Madonna dell'Uliveto.

Relatrice

dott.ssa **Elisa Rabitti**, psicologa e psicoterapeuta AUSL