



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie

Provider ECM nazionale n.1185

Introduzione alla Mindfulness

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Ferrara, 22 ottobre 2022

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Registrazione Partecipanti				
9.00	Introduzione alla Mindfulness	Lezione frontale	Conoscere la metodologia della Mindfulness, le basi storiche e gli sviluppi degli ultimi 40 anni di ricerca applicata al programma MBSR per la riduzione dello stress.	0	30
9.30	Pratica seduta sul respiro	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti	Eseguire la pratica di Mindfulness formale seduta con spiegazione della corretta postura.	0	45
10.15	Condivisione in plenaria sulla pratica seduta	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti	Confrontare l'esperienza dei partecipanti relativa alle difficoltà, le osservazioni, le scoperte della pratica seduta.	0	15
10.30	Aspetti della pratica di consapevolezza, come agisce e quali risorse mobilita.	Lezione frontale	Conoscere i benefici emotivi e psicologici della pratica di Mindfulness	0	30
11.00	Coffe break	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti	Eseguire alcuni esercizi di Mindful eating , la capacità di fare attenzione a come mangiamo (o beviamo un caffè).	0	30
11.15	Ritornare al corpo: il body scan	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti	Eseguire la pratica della scansione consapevole del corpo come chiave di ritorno a sé, alle proprie sensazioni, percezioni e consapevolezza delle strutture di giudizio.	0	30
11.45	Pensieri lenti e veloci: panoramica sui meccanismi automatici di reazione	Lezione frontale	Individuare i meccanismi automatici di reazione, la loro fisiologia e le risposte di comportamento.	0	30
12.15	Sessione di domande e risposte	Didattica interattiva	Approfondire e fissare concetti e metodi attraverso il confronto dialogico.	0	30
12.45	Documentazione ECM				
13.00	Termine corso				