



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

In collaborazione con



Ordine delle professioni infermieristiche di Ferrara

Mindfulness. Per il benessere individuale.

Data: 15, 23, 30 marzo e 6 aprile 2023

Luogo e sede: Cona di Ferrara, Palestra Unità Operativa di Riabilitazione dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Ferrara, Via Aldo Moro 8

Docente: Elisa Chiodarelli

Introduzione:

La Mindfulness con i suoi programmi di pratica nasce nel 1979 negli Stati Uniti ad opera di un biologo molecolare, Jon Kabat-Zinn, che iniziò a proporre la meditazione di consapevolezza ai pazienti con dolori cronici e malattie degenerative presso l'ospedale della Medical School di Boston. In breve ci si rese conto dell'utilità della pratica sulla percezione del dolore e sul miglioramento della qualità di vita; da allora gli studi scientifici sui meccanismi e sui benefici della Mindfulness si sono moltiplicati. Tutti vanno nella direzione di una conferma della sua validità terapeutica non solo sulle patologie, ma più in generale in tutti i casi di stress e difficoltà a gestire la pressione, il ritmo e le complessità quotidiane.

Lo "stress" è la risposta biologica non specifica (è stata definita Sindrome Generale di Adattamento) che il nostro sistema mente-corpo fornisce quando siamo sottoposti a sollecitazioni diverse in modo continuato. Quando iniziamo la giornata rimuginando sulle esperienze passate o preoccupandoci eccessivamente per quelle future. Quando affrontiamo i compiti quotidiani come se fossero montagne da scalare, quando siamo stanchi e demotivati, quando ci arrabbiamo per ogni cosa o veniamo travolti dai pensieri. Quando ci sentiamo bloccati, esauriti e senza uno scopo – o quando soffriamo a causa delle relazioni con le persone che ci circondano. Quando ci sentiamo confusi e dubbiosi e non riusciamo a prendere decisioni utili. Sono tutte esperienze che ciascuno vive sulla propria pelle e che spesso non sa come affrontare.

Obiettivi e contenuti:

Nel corso dei quattro incontri si delineano argomenti quali la percezione (di sé e degli altri), i meccanismi di produzione dei pensieri, le strutture automatiche di reazione fight or flight e della fisiologia dello stress; la comunicazione, le emozioni, l'empatia, attraverso una serie di riflessioni, letture, esercizi e pratiche di Mindfulness. Vengono assegnati anche dei "compiti" per gli intervalli tra un incontro e l'altro. Parte del percorso consiste inoltre della condivisione in gruppo delle difficoltà, le scoperte, le osservazioni che emergono via via dalla pratica. Ogni incontro prevede almeno 1 ora di pratica di mindfulness (suddivisa su più momenti di pratica) e 2 ore tra lettura/spiegazione, condivisione di gruppo e journaling.

Perché partecipare:

Il corso permette di entrare nell'approccio della Mindfulness, le sue modalità e metodologie per costruire le fondamenta per una pratica quotidiana basata sulla consapevolezza.



Accreditato per: Infermieri e infermieri pediatrici

**PROGRAMMA DEGLI INCONTRI
(ORE 19.00-22.00)**

PRIMO INCONTRO

- Introduzione generale al corso; presentazione dell'insegnante e creazione del "contenitore" con le sue regole e i suoi funzionamenti.
- Focus sulle intenzioni che ci portano alla Mindfulness con condivisione. Pratica delle intenzioni.
- Pratica del Body Scan, scansione consapevole del corpo a terra.
- Journaling: qualche riflessione scritta sullo stress.
- Condivisione finale e "compiti" per la settimana.

SECONDO INCONTRO

- Recapitolazione della settimana precedente con condivisione.
- Introduzione alla fisiologia dello stress.
- Pratica seduta sul respiro, una pratica di base che i partecipanti potranno continuare per conto proprio quotidianamente.
- Condivisione finale e "compiti" per la settimana.

TERZO INCONTRO

- Recapitolazione della settimana precedente con condivisione.
- Bias cognitivi e reazioni automatiche: cominciamo a conoscere le nostre.
- Pratica seduta sul respiro con spiegazione della postura tradizionale + pratica di meditazione camminata con spiegazione.
- Journaling: qualche riflessione scritta sul percorso fatto fin qui.
- Condivisione finale e "compiti" per la settimana.

QUARTO INCONTRO

- Recapitolazione della settimana precedente con condivisione.
- Introduzione alle pratiche di Self Compassion, o "amore per sé".
- Pratica seduta di self compassion e condivisione su quanto emerge.
- Journaling: qualche riflessione scritta su valori e talenti che ci sostengono e arricchiscono.
- Condivisione finale e "compiti" per le settimane che verranno.

CURRICULUM BREVE DELLA DOCENTE

Elisa Chiodarelli. Laureata in Storia Orientale, ha approfondito la lingua sanscrita e la filosofia buddhista; è abilitata all'insegnamento della Mindfulness per ragazzi presso Mindful Schools, CA, Usa. È insegnante certificata per la conduzione del programma intensivo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) per adulti presso il Center for Mindfulness – University of Massachusetts Medical School, Usa. È certificata inoltre per l'insegnamento dei protocolli di Mindful Eating. È abilitata alla conduzione di gruppi di meditazione Vipassana. È Life Coach diplomata presso ICTF e iscritta ad AICP, Associazione Italiana Coach Professionisti. Ha pubblicato il libro "I pensieri sono tigris di carta" per Hoepli nell'aprile 2022. Segue ritiri di meditazione dei maestri buddhisti tibetani contemporanei e degli insegnanti del Center for Mindfulness, Brown University, Usa.