

PROGRAMMA – RAZIONALE e CURRICULA EVENTO

*Consapevolezza e Gestione Emotiva nell'Esercizio della
Professione Sanitaria: Pratiche di Mindfulness*

DATA SABATO 15 e DOMENICA 16 DICEMBRE 2012

DOCENTI: KATIA MANDUCHI, ALESSANDRA PALETTA; NICOLA MARSIGLI; FOSCA DI SANTE MARSILII; LUCIA NARDI; GIOVANNI CAPODEROSE

METODO DI INSEGNAMENTO: **04 ore A 18 ore G**

PROGRAMMA EVENTO

TOT ORE EVENTO 22

METODI DI INSEGNAMENTO	SABATO 15 DICEMBRE	
	ORA 07.30 – 08.00	
	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI	
	08.00 – 10.00	
A	<i>La Relazione con l'altro e l'aspetto emotivo</i>	<i>Capoderose</i>
	10.00 – 12.00	
A	<i>L'aiuto come modalità di "...essere con l'altro...."</i>	<i>Capoderose</i>
	12.15 – 14.15	
G	<i>L'agire emotivo e l'agire razionale</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	15.00 – 18.00	
G	<i>Le modalità della Relazione - Comportamento</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	18.15 – 20.15	
G	<i>Empatia e consapevolezza emotiva</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	ORE G 4 ORE F 7	
	TOT ORE GIORNATA 11	

METODI DI INSEGNAMENTO	DOMENICA 16 DICEMBRE	
	08.00 – 11.00	
G	<i>Consapevolezza ed attenzione al contesto</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	11.15 – 13.45	
G	<i>Il Distanziamento dai pensieri automatici</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	14.30 – 17.30	
G	<i>L'agire emotivo ed il riconoscimento dei Valori</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	17.30 – 20.00	
G	<i>L'orizzonte dei Valori e l'agire Terapeutico</i>	<i>Tutti i Docenti</i>
	20.00 – 20.15	
	QUESTIONARIO VALUTAZIONE APPRENDIMENTO	<i>Tutti i Docenti</i>
	TOT ORE GIORNATA 11	
	TOT ORE EVENTO 22	

RAZIONALE EVENTO

Consapevolezza e Gestione Emotiva nell'Esercizio della Professione Sanitaria: Pratiche di Mindfulness

Possedere capacità di gestione e consapevolezza delle proprie emozioni gioca un ruolo fondamentale nella relazione terapeutica ed in generale nella relazione d'aiuto.

*La **Mindfulness**: è un modo di osservare la propria esperienza che, per secoli, è stato praticato in oriente attraverso varie forme di meditazione. Recenti ricerche nella psicologia occidentale, hanno provato che praticare la mindfulness può avere benefici psicologici importanti. Attraverso tali tecniche si impara a guardare al proprio dolore, piuttosto che vedere il mondo attraverso di esso; si può comprendere che ci sono molte altre cose da fare nel momento presente, oltre a cercare di regolare i propri contenuti psicologici.*