

Modalità d'iscrizione

L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA
entro il **30 marzo 2017**.

✓ È necessario registrarsi sul sito in due modi:

1) https://serviziweb.inaz.it/formaz_AULSS21

2) → www.aulsslegnago.it

→ Formazione

→ Portale Formazione

→ **Iscrizione corso**



Informazioni

Il CORSO a numero chiuso

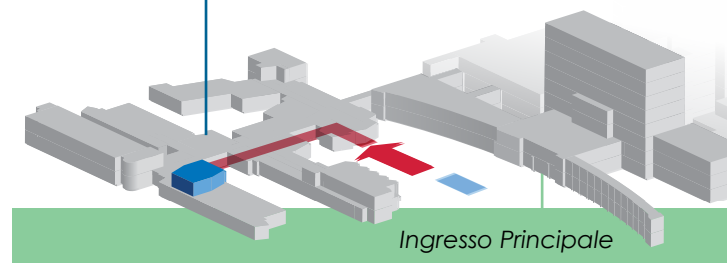
n. 35 partecipanti (munirsi di tappeto da palestra e abbigliamento comodo)

Destinatari:

- 👤 Medico (Psichiatra)
- 👤 Psicologo
- 👤 Educatore Professionale
- 👤 Infermiere
- 👤 Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica
- 👤 OSS
- 👤 Assistente Sociale

La **QUOTA** di **€ 102,00** (100,00+ 2,00 di bollo).

Sala Campedelli in Sede Direzionale



Segreteria Scientifica

Dr. Dario Lamonaca

E-mail: dario.lamonaca@aulss9.veneto.it

Segreteria Organizzativa:

Sezione Formazione e Biblioteca

e-mail: formazione.l@aulss9.veneto.it

www.aulss9.veneto.it (www.aulsslegnago.it)

Con il Patrocinio di



S.I.R.P.
Società Italiana
di Riabilitazione
Psicosociale
Sezione Triveneto



DIPARTIMENTO AZIENDALE
DI SALUTE MENTALE

La pratica della mindfulness: dal disagio alla salute mentale

grafica ed impaginazione URP AULSS9 - cod. DSM03/17.it



Cod ev. 23-99189 - Crediti ECM 10,1

5 MAGGIO 2017

dalle ore 9.00 alle ore 17.30

Presso Sala Campedelli - Ospedale "Mater Salutis"
via Gianella, 1 - LEGNAGO (VR)

Mindfulness è una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'hic et nunc, in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza.

La **teoria** della Mindfulness parte dalla riscoperta di metodi di cambiamento psicologico improntati a modalità intuitive di conoscenza di sé, in integrazione a metodi discorsivi e verbali di risoluzione dei problemi. La pratica di Mindfulness ha il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress, offrendo un'alternativa alle strategie orientate alla risoluzione dei problemi che sono profondamente radicate nella cultura occidentale.

L'**obiettivo** della Mindfulness è quello di eliminare la sofferenza inutile, coltivando una comprensione e accettazione profonda di qualunque cosa accada attraverso un lavoro attivo con i propri stati mentali. Secondo la tradizione originaria, la pratica della Mindfulness dovrebbe permettere di passare da uno stato di dis-equilibrio e sofferenza, ad uno di maggiore percezione soggettiva di benessere, grazie ad una conoscenza più profonda degli stati e dei processi mentali.

Tale **pratica** va ad integrare gli interventi tradizionali nella salute mentale, offrendo uno strumento, sia per gli operatori della salute mentale che per gli utenti, per accrescere il benessere individuale.

9.00	Registrazione dei partecipanti
9.30	Il Concetto di Mindfulness
10.00	Esercitazione sulla pratica con discussione
11.00	Pausa caffè
11.15	La riduzione dello stress basata sulla Mindfulness Esercitazione sulla pratica con discussione
12.30	Evidenze cliniche degli interventi basati sulla Mindfulness
13.00	Pausa Pranzo
14.00	Esercitazione sulla pratica con discussione
15.00	Interventi basati sulla Mindfulness e Psicoterapia Esercitazione sulla pratica con discussione
16.30	Meccanismi psicologici e neurobiologici degli interventi basati sulla Mindfulness Esercitazione sulla pratica con discussione
17.30	Prova scritta, Valutazione dell'evento, Chiusura corso



Relatori

dr. **Stefano Egidi** Centro di Salute Mentale
Val Venosta
**Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige-Südtirol**
Comprendorio di Merano (BZ)