

# La mindfulness e la gentilezza nelle relazioni di cura

Queste due giornate di formazione sono pensate per i professionisti che lavorano all'interno delle relazioni di cura e che vogliono conoscere, prevenire o gestire la stanchezza e la fatica emotiva che derivano dallo stare per lungo tempo con il dolore e la sofferenza altrui.

Ai professionisti che lavorano in ambito sanitario, oltre agli interventi specialistici, viene spesso richiesta comprensione, gentilezza, vicinanza emotiva. Spesso queste qualità possono diventare difficili da offrire perché il professionista si sente stressato, svuotato e si distacca emotivamente dai pazienti e colleghi, sviluppando quelli che in letteratura sono stati chiamati burnout o compassion fatigue, con effetti a breve e a lungo termine sul benessere psicofisico e sulle aree di vita al di fuori del lavoro come la famiglia. La presenza mentale nel qui ed ora e la gentilezza verso se stessi sono gli antidoti a questa fatica relazionale e permettono ai professionisti di poter stare con il dolore e la sofferenza degli altri senza venirne sopraffatti. In un'ottica Funzionale, attraverso diversi esercizi di meditazione, è infatti possibile sviluppare i Funzionamenti di Fondo del Sentire, del Benessere, della Calma e dell'Amore, con effetti su tutti i sistemi Integrati del Sé.

Il corso avrà delle parti teoriche che metteranno in luce gli effetti positivi della mindfulness e della cura di sé nelle professioni di cura, e avrà delle parti pratiche in cui saranno proposte e fatte sperimentare diverse tecniche di meditazione tra cui la vipassana, la samatha e la metta.

## Docenti

**Luca Rizzi:** Psicologo, psicoterapeuta

**Laura Casetta:** Psicologa, psicoterapeuta

## Metodologia

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e la sperimentazione di tecniche di meditazione e di ascolto di sé, all'interno di una visione Funzionale della persona.

## Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a tutti gli interessati fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 150 euro per i professionisti e 100 euro per gli studenti, compresa la quota di iscrizione di 5 euro.

Per iscriversi, inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it).

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF

UNICREDIT BANCA, Filiale di Padova Via San Fermo C/C 000100438593

IBAN IT2250200812101000100438593

Nella causale del bonifico specificare nome del corso abbreviato (mind) e cognome del partecipante.

## Programma

SABATO 28 APRILE 2018

### Sessione 1 Cos'è la meditazione

9.30 - 10.30 "La mindfulness e l'attenzione al momento presente"

10.30-10.45 Pausa

10.45 - 11.30 "La meditazione: origini ed effetti neurologici"

11.30-13.00 "Esercizi per la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee"

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

### Sessione 2 Quale esercizio scegliere?

14.00 - 15.00 "Samatha, Vipassana e Metta: effetti di tre tipi di meditazione"

15.00 - 16.00 "La mindfulness per la consapevolezza delle emozioni"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 18.00 "Il respiro calmante"

DOMENICA 29 APRILE 2018

### Sessione 3 Conoscere e usare la propria mente

9.30 - 10.00 "La consapevolezza dei pensieri"

10.30 - 11.00 "Autostima, autocritica, e gentilezza"

11.00-11.15 Pausa

11.15 - 13.00 "La gentilezza amorevole: esercizi di metta meditation"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

### Sessione 4 Prendersi cura di chi si prende cura

14.00 - 15.00 "La compassion fatigue e il burnout"

15.15 - 16.00 "Fare spazio alla vulnerabilità"

16.00-16.15 Pausa

16.00 - 17.00 "Esplorare la compassione e la gentilezza verso l'altro"

17.00-18.00 "Discussione finale"

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

\*Nome.....  
\*Cognome.....  
\*Data di nascita.....  
\*Luogo di nascita.....  
\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:  
Intestatario.....  
via.....n.....  
CAP.....Città.....  
Provincia.....

\*Quota versata:  150 €  100 €  altro

\*P.iva.....  
\*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato)

Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)

Richiedo i crediti ECM:  SI  NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle  
attività del Centro:  SI  NO

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del  
**D.Lgs. n.196/2003**

Luogo, data .....

Firma.....

Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE  
Istituto SIF di Padova

*Il corso è accreditato ECM per le professioni di  
Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le  
discipline), Fisioterapisti, Infermieri  
professionali, Infermieri Pediatrici, Educatori  
professionali, Assistenti sanitari, Dietista,  
Podologo, Ostetriche, Tecnico della riabilitazione  
psichiatrica, Tecnico di fisiopatologia  
cardiocircolatoria, Tecnico sanitario laboratorio  
biomedico, Tecnico sanitario di radiologia  
medica, Tecnico Audiometrista, Tecnico  
audioprotesista, Tecnico di neuro fisiopatologia,  
Tecnico Ortopedico, Terapista occupazionale,  
Logopedista, Neuropsicomotricista dell'età  
evolutiva.*

Per informazioni  
contattare lo Sportello informativo:  
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00  
Tel: 049.7389287  
info@psicoterapiafunzionale.it  
www.psicoterapiafunzionale.it

In collaborazione con ACT ITALIA, S.I.F.  
"SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE" e con  
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE"



Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE  
Istituto S.I.F. di Padova

## La mindfulness e la gentilezza nelle relazioni di cura



19,5 crediti ECM

### INFORMAZIONI CORSO

- Data:** 28-29 aprile 2018
- Presso:** Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, via Vicenza 12/A, Padova
- Telefono:** 329.2169795
- Email:** l.casetta@psicoterapiafunzionale.it