

# 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, la Naikan 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 170 euro per i professionisti e 120 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

VENERDÌ 22 MAGGIO 2020

### **Sessione 1** Cos'è la meditazione

9.30 - 11.00 "La mindfulness e l'attenzione al momento presente"

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 13.00 "Esercizi introduttivi alla mindfulness"

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 "L'ascolto consapevole"

SABATO 23 MAGGIO 2020

### **Sessione 3** Conoscere e usare la propria mente

9.30 - 11.00 "La consapevolezza dei pensieri"

11.00-11.15 Pausa

11.15- 13.00 "L'autocritica e la self-compassion"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

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

14.00 - 15.00 "Pratiche per lo sviluppo della compassione"

15.00 - 16.00 "La gentilezza amorevole: esercizi di metta meditation"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 17.00 "Esplorare la compassione e la gentilezza attraverso la scrittura"

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:  170 €  120 €  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 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE  
2016/679)** ai fini dell'iscrizione al suddetto corso.

Luogo, data .....

Firma .....

Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE  
Istituto SIF di Padova

**Il corso ha ottenuto 18,2 crediti ECM per le**  
professioni di Psicologi (tutte le discipline), Medici  
(tutte le discipline), Logopedista, Igienista Dentale,  
Fisioterapisti, Infermieri professionali, Infermieri  
Pediatrici, Educatori professionali, Assistenti sanitari,  
Podologo, Odontoiatra, Ostetriche, Tecnico  
audiometrista, Tecnico audioprotesista, Tecnico  
della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione  
cardiovascolare, Tecnico della riabilitazione  
psichiatrica, Tecnico di radiologia medica, Tecnico di  
neuro fisiopatologia, Terapista occupazionale,  
Terapista della Neuro e psicomotricista dell'età  
evolutiva, Tecnico ortopedico, Tecnico sanitario di  
radiologia medica, Dietista, Biologo.

Per informazioni  
contattare 3292169795  
info@psicoterapiafunzionale.it  
www.psicoterapiafunzionale.it

In collaborazione con S.I.F.  
"SOCIETÀ ITALIANA 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



Non puoi versare nulla da una tazza vuota.  
Prenditi cura di te prima.

19,2 crediti ECM

#### INFORMAZIONI CORSO



Data: 22-23 maggio 2020



Presso: Paiffaforma ZOOM - a distanza



Telefono: 329.2169795



Email: l.casetta@psicoterapiafunzionale.it