



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione AZIENDA ULSS N. 3 SERENISSIMA
Provider

Titolo Mind and Self Compassion - Il coraggio di prendersi cura di sé
Mind and selfcompassion

ID Evento 30-224877

Tipologia Evento RES

Data Inizio 13/06/2019

Data Fine 14/06/2019

Date Intermedie

Durata 14:30

Professioni / Discipline	Assistente sanitario	Assistente sanitario
	Educatore professionale	Educatore professionale
	Infermiere	Infermiere
	Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatria Biochimica clinica Cardiocirurgia Cardiologia Chirurgia generale e ricostruttiva Chirurgia maxillo-facciale Chirurgia pediatrica Chirurgia plastica e Chirurgia toracica Chirurgia vascolare Continuità assistenziale Cure palliative Dermatologia e venereologia Direzione medica di presidio ospedaliero Ematologia Endocrinologia Epidemiologia Farmacologia e tossicologia clinica Gastroenterologia Genetica medica Geriatria Ginecologia e ostetricia Igiene degli alimenti e della nutrizione Igiene, epidemiologia e sanità pubblica Laboratorio di genetica medica Malattie dell'apparato respiratorio Malattie infettive Malattie metaboliche e diabetologia Medicina aeronautica e spaziale Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro Medicina dello sport Medicina di comunità Medicina e chirurgia di accettazione e di urgenza Medicina fisica e riabilitazione Medicina generale (medici di famiglia) Medicina interna Medicina legale Medicina nucleare Medicina subacquea e iperbarica Medicina termale Medicina trasfusionale Microbiologia e virologia Nefrologia Neonatologia Neurochirurgia Neurofisiopatologia Neurologia Neuropsichiatria infantile Neuroradiologia Oftalmologia Oncologia Organizzazione dei servizi sanitari di base Ortopedia e traumatologia Otorinolaringoiatria Patologia clinica (laboratorio di analisi chimico-cliniche e microbiologia) Pediatria Pediatria (pediatri di libera scelta) Privo di specializzazione Psichiatria Psicoterapia Radiodiagnostica Radioterapia Reumatologia Scienza dell'alimentazione e dietetica Urologia
	Psicologo	Psicologia Psicoterapia

Numero 25
partecipanti

Obiettivo Strategico Nazionale

(22) Fragilità e cronicità (minori, anziani, dipendenze da stupefacenti, alcool e ludopatia mentale), nuove povertà, tutela degli aspetti assistenziali, sociosanitari, e socio-assistenziali

Obiettivo Strategico Regionale

(12) Dipendenze

Costo 0.00**Crediti** 22.4**Responsabili Scientifici**

Nome	Cognome	Qualifica
ERMANN0	MARGUTTI	responsabile serd Chioggia

Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
GABRIELLA	ZIPPEL	DOCENTE	titolare
LAURA	BASSI	DOCENTE	titolare
LAURA	BASSI	DOCENTE	sostituto
GABRIELLA	ZIPPEL	DOCENTE	sostituto

Verifica Apprendimento

Esame pratico

Segreteria Organizzativa

Nome	Cognome	Email	Telefono	Cellulare

Programma

Razionale Ci accorgiamo tutti di quanto sia cresciuto, solo negli ultimi anni, l'interesse verso i benefici della mindfulness, una componente centrale della filosofia e della pratica di meditazione di origine buddista. C'è un altro costrutto essenziale di questa filosofia che sta recentemente attirando l'interesse di clinici e ricercatori e che può, a mio parere, essere uno strumento molto potente in psicoterapia: è la pratica della compassione, in particolare della compassione di sé. La compassione è "una particolare sensibilità alla sofferenza di noi stessi e degli altri, unita al vissuto del desiderio di alleviarla"; rivolgerla a noi stessi vuol dire essere consapevoli e "toccati" dalla nostra stessa sofferenza e sperimentare un desiderio di benessere nei nostri confronti. In sintesi, è la disponibilità a dare a se stessi, soprattutto in momenti di sofferenza, lo stesso tipo di attenzione, cura e gentilezza che saremmo soliti riservare alle persone amate che si trovano in una condizione simile. Nel 2003, Kristin Neff, una psicologa e ricercatrice americana dell'università del Texas, ad Austin, ha introdotto il costrutto della Self-Compassion che descrive questa attitudine come la risultante di tre abilità di base: 1) la capacità di trattarsi con gentilezza, comprensione e perdono (ad esempio con un cambiamento intenzionale del proprio self-talk) piuttosto che con severa auto-critica; 2) la capacità di vedere le proprie esperienze negative e i propri difetti come aspetti condivisi dell'esperienza umana piuttosto che come elementi "anormali", di separazione ed isolamento dagli altri; 3) la capacità di affrontare e contenere le proprie emozioni e pensieri dolorosi con consapevolezza piuttosto che iper-coinvolgimento ed identificazione (abilità di mindfulness). La Neff ha inoltre costruito uno strumento, la Self-Compassion Scale che è attualmente utilizzato in numerose ricerche internazionali e i dati ci dicono che correla con la maggior parte delle misure di benessere psicologico ben più di quanto possa fare un costrutto apparentemente simile, ma profondamente diverso, che è l'autostima. Di quest'ultima garantirebbe i benefici senza però gli ormai noti "effetti collaterali" tra cui aumento delle tendenze narcisistiche, chiusura cognitiva, tendenza a negare o accusare gli altri per i propri fallimenti ed ad esibire quello che è stato definito il better-than-average effect: il bisogno di sentirsi migliori degli altri come unico modo per sentirsi bene con se stessi.

Risultati attesi conoscere le tecniche fondamentali della self compassion
 conoscere gli elementi fondamentali della self compassion
 saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion

Programma del 13/06/2019

Provincia Sede VENEZIA

Comune Sede CHIOGGIA

Indirizzo Sede via Amerigo Vespucci Sottomarina

Luogo Sede Sala conferenze Distretto socio sanitario

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
08:30	09:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
09:00	09:30	Presentazione del corso e dei partecipanti	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
09:30	10:00	Come tratterei un amico e condivisione in piccolo gruppo e condivisione generale	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
10:00	10:30	Un respiro affettuoso e condivisione	BASSI ZIPPEL	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
10:30	11:00	I tre pilastri della self compassion	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
11:00	11:15	PAUSA				
11:15	11:45	I dubbi sulla self compassion	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
11:45	12:30	Il contatto che calma + La piante dei piedi	BASSI ZIPPEL	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di

						tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
12:30	13:00	Mindfulness e Self Compassion Self Compassion nella vita di tutti i giorni	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	14:30	Lasciare andare la resistenza: introduzione alla pratica "Perché ci procuriamo una inutile sofferenza". Imparare a incontrare la resistenza con gentilezza,	BASSI ZIPPEL	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
14:30	15:00	Backdraft. Il ritorno di fiamma	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
15:00	15:30	Gentilezza per una persona amata	BASSI ZIPPEL	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Presentazione e discussione di problemi o di casi didattici in grande gruppo (metodologia interattiva)
15:30	16:00	Fare pratica con le parole	BASSI ZIPPEL	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Giochi didattici (metodologia interattiva)
16:00	16:30	Gentilezza amorevole per noi stessi	BASSI ZIPPEL	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
16:30	16:45	PAUSA				
16:45	17:15	Motivarsi con compassione.	BASSI ZIPPEL	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Presentazione e discussione di problemi o di casi didattici in grande gruppo (metodologia interattiva)
17:15	17:30	Lettera compassionevole a noi stessi	BASSI ZIPPEL	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
17:30	18:00	Dare e ricevere compassione	BASSI ZIPPEL	saper applicare conoscenze e tecniche	Acquisire competenze	Giochi didattici (metodologia

				della self compassion	per l'analisi e la risoluzione di problemi	interattiva)
--	--	--	--	-----------------------	--	--------------

Programma del 14/06/2019

Provincia Sede VENEZIA

Comune Sede CHIOGGIA

Indirizzo Sede via Amerigo Vespucci Sottomarina

Luogo Sede Sala conferenze Distretto socio sanitario

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
09:00	09:30	La mente che vaga	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
09:30	10:15	Risvegliamo i cuori (fare esperienza tra la gentilezza e la compassione)	ZIPPEL BASSI	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
10:15	10:45	La cornice d'argento e Un ascolto compassionevole (Imparare a mantenere la self compassion anche durante l'ascolto compassionevole della sofferenza degli altri) + condivisione	ZIPPEL BASSI	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Giochi didattici (metodologia interattiva)
10:45	11:15	Body Scan Compassionevole	ZIPPEL BASSI	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Giochi didattici (metodologia interattiva)
11:15	11:30	PAUSA				
11:30	12:30	Stadi di accettazione delle emozioni difficili Strategie per incontrare le emozioni difficili Incontrare i bisogni non soddisfatti	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
12:30	13:00	Ammorbidisci, calma	ZIPPEL	saper applicare	Acquisire	Giochi didattici

		e lascia che sia (Pratica per incontrare le emozioni difficili)	BASSI	conoscenze e tecniche della self compassion	competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	(metodologia interattiva)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	14:30	Un amico compassionevole (incontrare la parte compassionevole di noi stessi)	ZIPPEL BASSI	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Role playing (metodologia interattiva)
14:30	15:00	La fatica nella relazione d'aiuto	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
15:00	15:45	Compassione con equanimità	ZIPPEL BASSI	saper applicare conoscenze e tecniche della self compassion	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Giochi didattici (metodologia interattiva)
15:45	16:00	Apprezzare se stessi	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
16:00	16:15	PAUSA				
16:15	16:45	Una passeggiata compassionevole (praticare gentilezza amorevole, compassione e self compassion interagendo con le altre persone)	ZIPPEL BASSI	conoscere le tecniche fondamentali della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
16:45	17:00	Cosa vorrei ricordare di questa esperienza	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
17:00	17:30	Discussione finale	ZIPPEL BASSI	conoscere gli elementi fondamentali della self compassion	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
17:30	18:00	VALUTAZIONE APPRENDIMENTO				