



## Educazione Continua in Medicina

### Scheda Evento

**Denominazione Provider** KEIRON AS.ME.G. VENETO

**Titolo** Corso per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness - MBSR

**ID Evento** 68-224909

**Tipologia Evento** RES

**Data Inizio** 09/10/2019

**Data Fine** 27/11/2019

**Date Intermedie** 16/10/2019

23/10/2019

30/10/2019

06/11/2019

13/11/2019

17/11/2019

20/11/2019

**Durata** 25:00

Professioni / Discipline	Assistente sanitario	Assistente sanitario
	Biologo	Biologo
	Dietista	Dietista
	Educatore professionale	Educatore professionale
	Farmacista	Farmacista ospedaliera Farmacista territoriale
	Fisioterapista	Fisioterapista
	Infermiere	Infermiere
	Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
	Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatría Biochimica clinica Cardiocirurgia Cardiologia Chirurgia generale Chirurgia maxillo-facciale Chirurgia pediatrica Chirurgia plastica e ricostruttiva 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
Odontoiatra	Odontoiatria
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica
Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva	Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva
Terapista occupazionale	Terapista occupazionale
Veterinario	Igiene degli allevamenti e delle produzioni zootecniche Igiene prod., trasf., commercial., conserv. E tras. Alimenti di origine animale e derivati Sanità animale

**Numero partecipanti** 20

**Obiettivo Strategico Nazionale** acquisizione di nozioni di sistema (31) Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute-diagnostica-t

**Obiettivo Strategico Regionale** (5) Umanizzazione delle cure/relazione/comunicazione

**Costo** 0.00

**Crediti** 40.0

**Responsabili Scientifici**

Nome	Cognome	Qualifica
ANTONELLA	STELLA	Psichiatra

**Docente/ Relatore/ Tutor**

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
DONATELLA	CONFORTI	RELATORE	titolare
GIANLUCA	GORINI	RELATORE	titolare

**Verifica Apprendimento**

Prova scritta (comprende anche il project work, l'elaborato e le domande aperte)

**Segreteria Organizzativa**

Nome	Cognome	Email	Telefono	Cellulare

## Programma

**Razionale** Mindfulness nell'accezione originale di Jon Kabat-Zinn, significa "una particolare modalità di prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel presente, in modo non giudicante". In ambito clinico, la Mindfulness per le sue potenzialità preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento mirati al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress, ovvero alla sofferenza fisica e psicologica. La Mindfulness rappresenta, infatti, uno strumento che permette di coltivare una maggiore consapevolezza e di conseguenza una più chiara comprensione per apprendere dalle proprie esperienze le interazioni tra il corpo e la mente, promuovendo le proprie risorse interiori di cura e crescita. Il protocollo MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere situazioni stressanti nei diversi ambiti esistenziali (attività lavorativa, relazioni interpersonali, salute, etc.) e che sono alla ricerca di un diverso rapporto con loro stessi e con la loro esperienza. La pratica della Mindfulness, promuovendo un approccio più consapevole alle origine dello stress, aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali e a ridurre l'impatto sul nostro universo emotivo e comportamentale. Il Programma MBSR è un protocollo standardizzato, proposto in tutto il mondo: in alcuni Paesi è a carico del sistema sanitario nazionale.

**Risultati attesi** Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche

Acquisizione di conoscenze sulla risposta allo stress mediata dalla Mindfulness

Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole

Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo

Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno

Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness

#### Programma del 09/10/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:30	Relazione sull'origine del Protocollo MBSR e sulle sue applicazioni	GORINI CONFORTI	Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:30	21:45	Lavoro di gruppo sul mangiare consapevole	GORINI CONFORTI	Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Presentazione e discussione di problemi o di casi didattici in grande gruppo (metodologia interattiva)
21:45	22:30	Body Scan	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata,	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

				pratica camminata, movimento consapevole		pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
--	--	--	--	---	--	--

### Programma del 16/10/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/ Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	21:15	Body Scan	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
21:15	21:45	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazi one (metodologia frontale)
21:45	22:30	Pratica di consapevolezza sul respiro	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)

### Programma del 23/10/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

**Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:15	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni piacevoli	GORINI CONFORTI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:15	21:45	Psicoeducazione sul triangolo dell'esperienza	GORINI CONFORTI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
21:45	22:30	Pratica di consapevolezza sul respiro	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)

**Programma del 30/10/2019**

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

**Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di	Acquisire conoscenze teoriche e/o	Lezione Frontale/Relazione

				consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	pratiche	(metodologia frontale)
20:45	21:15	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni piacevoli	GORINI CONFORTI	Acquisizione di conoscenze sulla risposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:15	21:45	Psicoeducazione sullo Stress Parte I: introduzione, fisiologia, caratteristiche in acuto e in cronico	GORINI CONFORTI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
21:45	22:30	Pratica di consapevolezza camminata	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)

### Programma del 06/11/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

<b>Ora Inizio</b>	<b>Ora Fine</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente/Tutor</b>	<b>Risultato Atteso</b>	<b>Obiettivi Formativi</b>	<b>Metodologia Didattica</b>
20:00	20:45	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
20:45	21:45	Psicoeducazione sullo Stress Parte II: risposta allo Stress, autoregolazione delle	GORINI CONFORTI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia

		emozioni, spazio STOP		nell'organismo		frontale)
21:45	22:30	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)

### **Programma del 13/11/2019**

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

<b>Ora Inizio</b>	<b>Ora Fine</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente/Tutor</b>	<b>Risultato Atteso</b>	<b>Obiettivi Formativi</b>	<b>Metodologia Didattica</b>
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:30	Lavoro in piccoli gruppi sulle situazioni di comunicazione difficile	GORINI CONFORTI	Acquisizione di competenze e metodologie per l'analisi e la risoluzione dei problemi secondo le indicazioni della Mindfulness	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
21:30	22:30	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)

### **Programma del 17/11/2019**

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

**Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
10:00	10:30	Discorso introduttivo e indicazioni per la giornata	GORINI CONFORTI	Approfondimento delle conoscenze sulla Mindfulness: origini del protocollo, obiettivi fondamentali, aree di applicazione, evidenze scientifiche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
10:30	11:00	Movimento consapevole	GORINI CONFORTI	Approfondimento delle conoscenze sui meccanismi e la fisiologia della reazione da stress nell'organismo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
11:00	11:30	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
11:30	12:00	Pratica di camminata consapevole	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
12:00	12:30	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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	Relazione sulla gestione delle emozioni	GORINI CONFORTI	Acquisizione di conoscenze sulla riposta allo stress mediata dalla Mindfulness	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
13:00	14:00	PAUSA				

14:00	14:30	Pratica di camminata consapevole	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
14:30	15:00	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
15:00	15:30	Movimento consapevole	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
15:30	16:00	Lavoro in piccoli gruppi sull'esperienza della giornata	GORINI CONFORTI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)

### Programma del 20/11/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
20:00	20:45	Consapevolezza del corpo in movimento	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
20:45	21:15	Pratica di	GORINI	Approfondimento	Acquisire	Esecuzione

		consapevolezza seduta	CONFORTI	esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
21:15	22:30	Lavoro in piccoli gruppi sulla pratica svolta e sul lavoro a casa	GORINI CONFORTI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)

### Programma del 27/11/2019

**Provincia Sede** PADOVA

**Comune Sede** PADOVA

**Indirizzo Sede** CostruttivaMente, via Chiesanuova 242/2 – Padova

**Luogo Sede** Studio Medico Costruttivamente

#### **Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
19:30	20:30	Body Scan	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
20:30	21:00	Pratica di consapevolezza seduta	GORINI CONFORTI	Approfondimento esperienziale delle diverse pratiche di consapevolezza, Body scan, pratica seduta, pratica camminata, movimento consapevole	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)
21:00	22:00	Lavoro in piccoli gruppi sul percorso svolto nelle otto settimane	GORINI CONFORTI	Apprendimento del concetto di triangolo dell'esperienza e sue ripercussioni nella quotidianità di ognuno	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione

						delle conclusioni (metodologia interattiva)
22:00	22:30	VALUTAZIONE APPRENDIMENTO				