



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione KEIRON AS.ME.G. VENETO
Provider

Titolo EMERGENZA COVID 19
CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS - MBSR

ID Evento 68-239425

Tipologia Evento RES

Data Inizio 07/12/2020

Data Fine 28/12/2020

Date Intermedie 14/12/2020

21/12/2020

Durata 10:00

Professioni / Discipline	Assistente sanitario	Assistente sanitario
	Dietista	Dietista
	Farmacista	Farmacista ospedaliera Farmacista territoriale
	Fisioterapista	Fisioterapista
	Infermiere	Infermiere
	Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
	Logopedista	Logopedista
	Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatría Biochimica clinica Cardiochirurgia 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 (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

Numero partecipanti 40

Obiettivo Strategico Nazionale (20) Tematiche speciali del S.S.N. e/o S.S.R. a carattere urgente e/o straordinario individuate dalla Commissione nazionale per la formazione continua e dalle regioni/province autonome per far fronte a specifiche emergenze sanitarie con acquisizione di nozioni di tecnico-professionali

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

Costo 0.00

Crediti 13.0

Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
ANTONELLA	STELLA	Psichiatra

Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
GIANLUCA	GORINI	RELATORE	titolare
DONATELLA	CONFORTI	RELATORE	titolare
ANTONIA	SABBION	RELATORE	titolare
ANTONELLA	STELLA	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 Ci troviamo tutti a vivere un periodo caratterizzato da forte tensione e incertezza e in particolare tutti coloro che vivono l'emergenza COVID 19 nelle professioni di aiuto, sottoposti ad un carico di stress importante e prolungato nel tempo. In quest'ottica, la Mindfulness rappresenta una risorsa che offre la possibilità di appropriarsi di strumenti utili ad affrontare e gestire in modo migliore la sofferenza. 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, quindi è particolarmente indicato per ridurre lo stress elevatissimo di chi si occupa in qualsiasi modo di fronteggiare l'emergenza Covid. 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 Acquisizione di capacità di connessione con le proprie emozioni a livello corporeo
 Acquisizione di conoscenze pratiche
 Acquisizione teorica sul metodo di consapevolezza per la riduzione dello stress – protocollo Kabat-Zinn
 Verifica delle conoscenze apprese e proposta di pratiche da svolgere a casa
 Consolidamento delle conoscenze teoriche
 Acquisizione della capacità di ridurre lo stress attraverso il respiro
 Acquisizione di capacità di consapevolezza con il corpo in movimento

Programma del 07/12/2020

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Webinar piattaforma Zoom

Luogo Sede Webinar piattaforma Zoom

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
19:30	20:00	Relazione sull'origine del Protocollo MBSR e sulle sue applicazioni nell'ambito dell'emergenza COVID 19	STELLA GORINI	Acquisizione teorica sul metodo di consapevolezza per la riduzione dello stress – protocollo Kabat-Zinn	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:00	20:45	Lavoro di gruppo sul mangiare consapevole	CONFORTI STELLA GORINI	Acquisizione di conoscenze pratiche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:45	21:15	Discussione	CONFORTI SABBION GORINI	Consolidamento delle conoscenze teoriche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:15	21:45	Body Scan	SABBION	Acquisizione di capacità di connessione con le proprie emozioni a livello corporeo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:45	22:00	Discussioni e	CONFORTI	Verifica delle conoscenze	Acquisire	Lezione

		indicazioni per il lavoro da svolgere a casa per ridurre lo stress dell'emergenza	STELLA	apprese e proposta di pratiche da svolgere a casa	conoscenze teoriche e/o pratiche	Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--------	---------------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------------------------------

Programma del 14/12/2020

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Webinar piattaforma Zoom

Luogo Sede Webinar piattaforma Zoom

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
19:30	20:15	Body Scan	CONFORTI STELLA	Acquisizione di capacità di connessione con le proprie emozioni a livello corporeo	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:15	20:45	Discussione di gruppo sull'esercizio svolto	CONFORTI STELLA	Consolidamento delle conoscenze teoriche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:45	21:15	Consapevolezza del corpo in movimento: "sentire" il corpo come possibilità di ancoraggio nell'emergenza COVID-19	SABBION GORINI	Acquisizione di capacità di consapevolezza con il corpo in movimento	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:15	21:45	Pratica di consapevolezza sul respiro	STELLA	Acquisizione della capacità di ridurre lo stress attraverso il respiro	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:45	22:00	Discussioni e indicazioni per il lavoro da svolgere a casa	STELLA	Verifica delle conoscenze apprese e proposta di pratiche da svolgere a casa	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)

Programma del 21/12/2020

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Webinar piattaforma Zoom

Luogo Sede Webinar piattaforma Zoom

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
19:30	20:15	Consapevolezza del corpo in movimento	SABBION	Acquisizione di capacità di consapevolezza con il corpo in movimento	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:15	20:45	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni piacevoli	CONFORTI SABBION STELLA	Acquisizione di conoscenze pratiche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:45	21:15	Psicoeducazione sul triangolo dell'esperienza in situazioni di stress correlate all'emergenza COVID-19	CONFORTI STELLA	Acquisizione teorica sul metodo di consapevolezza per la riduzione dello stress – protocollo Kabat-Zinn	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:15	21:45	Pratica di consapevolezza sul respiro	SABBION GORINI	Acquisizione della capacità di ridurre lo stress attraverso il respiro	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:45	22:00	Discussioni e indicazioni per il lavoro da svolgere a casa	STELLA GORINI	Verifica delle conoscenze apprese e proposta di pratiche da svolgere a casa	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)

Programma del 28/12/2020

Provincia Sede PADOVA

Comune Sede PADOVA

Indirizzo Sede Webinar piattaforma Zoom

Luogo Sede Webinar piattaforma Zoom

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
19:30	20:15	Consapevolezza del corpo in movimento durante	SABBION GORINI	Acquisizione di capacità di consapevolezza con il corpo in movimento	Acquisire conoscenze teoriche e/o	Lezione Frontale con l'uso di

		un'emergenza			pratiche	videoconferenza (metodologia frontale)
20:15	20:45	Lavoro in piccoli gruppi sulla reattività in situazioni spiacevoli	CONFORTI STELLA	Consolidamento delle conoscenze teoriche	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
20:45	21:15	Psicoeducazione sullo Stress Parte I: introduzione, fisiologia, caratteristiche in acuto e in cronico per difendersi dallo stress legato all'emergenza Covid	STELLA	Acquisizione teorica sul metodo di consapevolezza per la riduzione dello stress – protocollo Kabat-Zinn	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:15	21:45	Pratica di consapevolezza camminata	SABBION	Acquisizione di capacità di consapevolezza con il corpo in movimento	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)
21:45	22:00	Discussioni e indicazioni per il lavoro da svolgere a casa	SABBION STELLA	Verifica delle conoscenze apprese e proposta di pratiche da svolgere a casa	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale con l'uso di videoconferenza (metodologia frontale)