



## Educazione Continua in Medicina

### Scheda Evento

**Denominazione** AZIENDA ULSS N. 8 BERICA  
**Provider**

**Titolo** Percorso di gestione dello Stress lavoro-correlato basato sulla mindfulness

**ID Evento** 25-252473

**Tipologia Evento** RES

**Data Inizio** 12/04/2022

**Data Fine** 24/05/2022

**Date Intermedie** 19/04/2022

26/04/2022

03/05/2022

10/05/2022

20/05/2022

**Durata** 26:15

<b>Professioni / Discipline</b>	Assistente sanitario	Assistente sanitario
	Biologo	Biologo
	Chimico	Chimica
	Dietista	Dietista
	Educatore professionale	Educatore professionale
	Farmacista	Farmacista ospedaliera Farmacista territoriale
	Fisico	Fisica
	Fisioterapista	Fisioterapista
	Igienista dentale	Igienista dentale
	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

	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
Ortottista/Assistente di oftalmologia	Ortottista/Assistente di oftalmologia
Ostetrica/o	Ostetrica/o
Partecipanti senza obbligo ECM	Partecipanti senza obbligo ECM
Podologo	Podologo
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico audiometrista	Tecnico audiometrista
Tecnico audioprotesista	Tecnico audioprotesista
Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare	Tecnico della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare
Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro	Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica
Tecnico di neurofisiopatologia	Tecnico di neurofisiopatologia
Tecnico ortopedico	Tecnico ortopedico
Tecnico sanitario di radiologia medica	Tecnico sanitario di radiologia medica
Tecnico sanitario laboratorio biomedico	Tecnico sanitario laboratorio biomedico
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** 16

**Obiettivo Strategico Nazionale** Radioprotezione

(27) Sicurezza e igiene negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate

**Obiettivo Strategico** (4) Sicurezza del SSR (il governo clinico, la gestione del rischio, la responsabilità professionale, ecc.)

Data di stampa: 25/04/2025

## Regionale

**Costo** 0.00

**Crediti** 41.6

### Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
ANDREA	SBICEGO	Responsabile di Servizio Prevenzione e Protezione AULSS 8 Berica, Dirigente Architetto

### Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
Renata	Ferrari	DOCENTE	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

Il percorso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) secondo il programma messo a punto dal prof. Jon Kabat Zinn presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts, è un metodo sistematico per imparare a gestire lo stress ed affrontare le sfide della vita quotidiana in modo più efficace, andando ad intercettare e potenziare le migliori qualità individuali di adattamento e resilienza.

Oltre ai benefici individuali, quali l'attenuazione di stati ansiosi, il miglioramento sintomatologico di disturbi psicosomatici e di disturbi del sonno, e la prevenzione di ricadute depressive, l'MBSR è stata impiegata con successo in programmi di riduzione dello stress lavoro-correlato e prevenzione del burnout nel personale sanitario.

La pratica costante dell'approccio mindfulness può inoltre condurre al miglioramento delle performance cognitive, quali tempi di reazione, capacità decisionali e problem solving.

### Risultati attesi

3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.

2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato

1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali

### Programma del 12/04/2022

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

### Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
15:45	16:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
16:00	17:00	Presentazione corso, partecipanti e regole	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)
17:00	17:30	Fondamenti teorici della mindfulness	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione (metodologia frontale)
17:30	18:30	Pratica di consapevolezza ed assegnazione compiti per casa	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	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 19/04/2022**

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

#### **Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
15:45	16:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
16:00	17:00	Esperienza di mindfulness nell'ascolto del corpo	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della	Acquisire abilità nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

				propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali		nell'uso di strumenti, di tecniche e di metodologie (metodologia interattiva)
17:00	17:45	Ruolo della percezione nello stress	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Giochi didattici (metodologia interattiva)
17:45	18:30	Responsabilità personale sul benessere psicofisico e assegnazione compiti per casa	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

#### **Programma del 26/04/2022**

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

#### **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>
15:45	16:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
16:00	17:00	Pratiche formali di consapevolezza	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)
17:00	17:30	Condivisione dell'esperienza personale	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

17:30	18:30	Integrazione della mindfulness nella vita quotidiana e compiti per casa	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
-------	-------	---	---------	---	--	---

### Programma del 03/05/2022

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

### Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
15:45	16:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
16:00	17:00	Consapevolezza del corpo in movimento	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	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)
17:00	17:45	Modelli automatici di reazione allo stress	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)
17:45	18:30	Basi fisiologiche e psicologiche della reattività allo stress e compiti per casa	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

### Programma del 10/05/2022

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

**Dettaglio Attività**

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
13:45	14:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
14:00	15:00	Pratiche di espansione della consapevolezza alle emozioni e alle cognizioni	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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	Strategie di coping focalizzate sul problema, sulle emozioni e sul significato	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
15:30	16:00	Rispondere allo stress vs reagire automaticamente	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
16:00	16:30	La mediazione della mindfulness nella risposta allo stress	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
16:30	16:45	PAUSA				
16:45	17:35	Pratiche di consapevolezza	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	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)
17:35	18:05	Comunicazione passiva, aggressiva e assertiva	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di	Acquisire abilità comunicative e	Role playing (metodologia interattiva)

Data di stampa: 25/04/2025

		assertiva		attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	comunicative e relazionali	interattiva)
18:05	18:45	Mindfulness interpersonale nelle comunicazioni stressanti	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
18:45	19:15	Stress e comunicazione, assegnazione compiti per casa	Ferrari	1. Apprendere strategie di gestione dello stress attraverso lo sviluppo di una maggiore consapevolezza degli aspetti essenziali della propria esperienza, ovvero le sensazioni del corpo, le emozioni, gli schemi cognitivi disfunzionali	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

#### **Programma del 20/05/2022**

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula 13

#### **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>
08:15	08:30	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
08:30	09:00	Introduzione obiettivi e regole della giornata	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
09:00	09:40	Consapevolezza del respiro	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)
09:40	10:40	Consapevolezza del corpo	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)
10:40	11:40	Consapevolezza del movimento	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)
11:40	12:30	Consapevolezza aperta	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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	Elementi essenziali nello sviluppo della mindfulness	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
13:00	14:00	PAUSA				
14:00	14:50	Pratica in movimento	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)
14:50	15:30	Pratica dell'amorevole gentilezza	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	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)

15:30	16:00	Riflessioni sugli apprendimenti della giornata	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Lavoro a piccoli gruppi e/o individuale con presentazione delle conclusioni (metodologia interattiva)
16:00	16:30	Applicare la mindfulness nella vita quotidiana	Ferrari	2. Favorire l'utilizzo delle strategie apprese nella vita quotidiana con particolare riferimento ai contesti di stress lavoro-correlato	Acquisire conoscenze teoriche e/o pratiche	Lezione Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)

### **Programma del 24/05/2022**

**Provincia Sede** VICENZA

**Comune Sede** VICENZA

**Indirizzo Sede** Azienda ULSS 8 BERICA, Ospedale San Bortolo, v.le Rodolfi, 37

**Luogo Sede** Aula Chiostro

#### **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>
13:45	14:00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI				
14:00	14:45	Pratiche di consapevolezza	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	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)
14:45	15:15	L'attaccamento ai vecchi schemi e ruolo dell'abitudine	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Giochi didattici (metodologia interattiva)
15:15	16:00	La gestione delle comunicazioni difficili nel contesto lavorativo	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Role playing (metodologia interattiva)
16:00	16:30	Le basi della comunicazione non	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri	Acquisire conoscenze	Lezione Frontale/Relazione

		comunicazione non violenta e della compassione nelle relazioni di aiuto		consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	conoscenze teoriche e/o pratiche	Frontale/Relazione con dibattito (metodologia frontale)
16:30	16:45	PAUSA				
16:45	17:45	L'auto-consapevolezza nella relazione di cura empatica e compassionevole	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)
17:45	18:30	Pratiche di consapevolezza	Ferrari	3. Diventare maggiormente consapevoli dei propri bisogni e della necessità di prendersi cura di sé come qualità essenziale per stabilire efficaci relazioni di aiuto basate sull'empatia e sulla compassione.	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)
18:30	19:15	VALUTAZIONE APPRENDIMENTO				