



Educazione Continua in Medicina

Scheda Evento

Denominazione Provider AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

Titolo La Mindfulness per il personale sanitario

ID Evento 39-255029

Tipologia Evento RES

Data Inizio 14/04/2022

Data Fine 26/05/2022

Date Intermedie 21/04/2022

28/04/2022

05/05/2022

12/05/2022

19/05/2022

24/05/2022

Durata 16:00

**Professioni /
Discipline**

Infermiere	Infermiere
Infermiere pediatrico	Infermiere pediatrico
Medico chirurgo	Allergologia ed immunologia clinica Anatomia patologica Anestesia e rianimazione Angiologia Audiologia e foniatria 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 venerologia 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
Partecipanti senza obbligo ECM	Partecipanti senza obbligo ECM
Psicologo	Psicologia Psicoterapia
Tecnico della riabilitazione psichiatrica	Tecnico della riabilitazione psichiatrica

Numero partecipanti 20

Obiettivo Strategico Nazionale (12) Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

Obiettivo Strategico Regionale (11) Salute mentale (negli adulti e nei minori)

Costo 0.00

Crediti 25.6

Responsabili Scientifici

Nome	Cognome	Qualifica
Valerio	Vivenza	Dirigente Psichiatra, Psichiatria B AOUI Verona

Docente/ Relatore/ Tutor

Nome	Cognome	Ruolo	Titolare/Sostituto
Valerio	Vivenza	DOCENTE	sostituto
Laura	Morbioli	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 la mindfulness è una pratica che favorisce il benessere psicofisico e la riduzione dello stress. Trae origine dalle tradizioni contemplative orientali e da alcuni decenni è entrata in ambito clinico grazie a migliaia di studi che ne hanno dimostrato l'efficacia. Nel contesto particolare di questo evento la mindfulness può determinare negli operatori sanitari:

- un maggior benessere psicofisico con riduzione dello stress, miglioramento del sonno, riduzione dell'ansia e miglioramento del tono dell'umore;
- una prevenzione e/o una riduzione dei sintomi del burn-out;
- una riduzione degli errori clinici grazie anche a una migliore concentrazione;
- una miglior comunicazione tra operatori sanitari e coi pazienti, con conseguente miglioramento della compliance dei pazienti stessi.

L'evento è strutturato in modo da fornire:

- una base teorica sulla mindfulness e sulla gestione delle emozioni;
- numerose pratiche che possono essere apprese facilmente e possono essere ripetute in modo individuale per favorire la pratica a casa e nei momenti più difficili sul luogo di lavoro;
- numerosi momenti di condivisione con focus specifico sulle competenze comunicative.

Risultati attesi una migliore gestione delle comunicazioni difficili e i momenti di tensione tra colleghi e coi

pazienti

comprensione dell'importante di un atteggiamento compassionevole verso i pazienti, grazie anche a strumenti specifici per coltivarlo

La concentrazione e la distrazione; basi teoriche e applicazioni pratiche dei diversi tipi di meditazione; la differenza tra meditazione e rilassamento. Miglioramento della concentrazione e riduzione delle distrazioni; miglioramento nella gestione del sonno

acquisire strategie per migliorare l'attenzione e la consapevolezza sul lavoro e nella vita privata
capacità di percepire i campanelli di allarme dello stress e del burn-out

dare strumenti pratici per favorire la continuazione della pratica individuale; lavorare sulle resistenze alla pratica e sulle strategie per coltivare più momenti di consapevolezza

apprendimento di pratiche per una percezione sempre più chiara degli effetti dello stress;
apprendimento di strategie per gestirlo in modo più efficace; riduzione dei sintomi e del rischio del burn-out

Teoria sulla mindfulness e sui risultati che si ottengono in ambito clinico. Sperimentazione degli effetti della pratica di mindfulness

Programma del 14/04/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/ Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	La consapevolezza: che cos'è e perché è importante coltivarla in ambito clinico	Morbioli	Teoria sulla mindfulness e sui risultati che si ottengono in ambito clinico. Sperimentazione degli effetti della pratica di mindfulness	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

Programma del 21/04/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/ Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	Concentrazione e distrazione	Morbioli	La concentrazione e la distrazione; basi teoriche e	Acquisire competenze	Tecniche di formazione

				applicazioni pratiche dei diversi tipi di meditazione; la differenza tra meditazione e rilassamento. Miglioramento della concentrazione e riduzione delle distrazioni; miglioramento nella gestione del sonno	per l'analisi e la risoluzione di problemi	esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)
--	--	--	--	---	--	--

Programma del 28/04/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	La consapevolezza del momento presente nelle attività quotidiane	Morbioli	acquisire strategie per migliorare l'attenzione e la consapevolezza sul lavoro e nella vita privata	Acquisire competenze per l'analisi e la risoluzione di problemi	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

Programma del 05/05/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	Lo stress e la sofferenza	Morbioli	capacità di percepire i campanelli di allarme dello stress e del burn-out	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

Programma del 12/05/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	Verso una migliore gestione dello stress	Morbioli	apprendimento di pratiche per una percezione sempre più chiara degli effetti dello stress; apprendimento di strategie per gestirlo in modo più efficace; riduzione dei sintomi e del rischio del burn-out	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 19/05/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	La gestione delle comunicazioni difficili	Morbioli	una migliore gestione delle comunicazioni difficili e i momenti di tensione tra colleghi e coi pazienti	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

Programma del 24/05/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	Coltivare la compassione in ambito clinico	Morbioli	comprensione dell'importante di un atteggiamento compassionevole verso i pazienti, grazie anche a strumenti specifici per coltivarlo	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)

Programma del 26/05/2022

Provincia Sede VERONA

Comune Sede VERONA

Indirizzo Sede Via Bengasi 4 CSM AOUI Verona

Luogo Sede Sala Conferenze Centro di Salute Mentale

Dettaglio Attività

Ora Inizio	Ora Fine	Argomento	Docente/Tutor	Risultato Atteso	Obiettivi Formativi	Metodologia Didattica
14:30	16:30	Mantenere una pratica regolare duratura	Morbioli	dare strumenti pratici per favorire la continuazione della pratica individuale; lavorare sulle resistenze alla pratica e sulle strategie per coltivare più momenti di consapevolezza	Acquisire abilità comunicative e relazionali	Tecniche di formazione esperienziale con debriefing (metodologia interattiva)
16:30	16:45	VALUTAZIONE APPRENDIMENTO				