

ISCRIZIONI

Il link per l'iscrizione è presente sulla intranet Aziendale e sulla Home Page dell'Arnas Garibaldi alla sezione Formazione



N. 12 crediti ECM

Responsabile Scientifico

Dr.ssa Angela Fabiano

Dirigente Psicologo Psicoterapeuta

Responsabile U.O.S. Psicologia

U.O.S Formazione

Resp.le Dr.ssa Giusy Russo

Segreteria Organizzativa

Dr. Carlo Cristofaro

formazione@arnasgaribaldi.it

0957594854



Corso di formazione
Direzione Sanitaria Aziendale:
Dott. G. Giammanco
Dipartimento Oncologico :
Dott. R. Bordonaro



***Tecniche di rilassamento
Mindfulness e focus sulle
esperienze vissute durante la
pandemia da Covid - 19***

**Sala Riunioni
Hospice "Giovanni Paolo II"
Palazzina H piano 1
P.O. Garibaldi Nesima Catania**

**III Edizione:
22 - 29 Giugno
06 - 13 Luglio
2023**

OBIETTIVO GENERALE

Il corso si propone di ridurre i livelli di stress associati al proprio ruolo professionale e all'operare in contesti critici in cui si è ripetutamente esposti alla sofferenza, incertezza ed impotenza. L'esperienza in gruppo vuole configurarsi come uno spazio di "decompressione emotiva" e condivisione. In seguito alla partecipazione agli incontri "Mindfulness" l'operatore sanitario sarà in grado di percepire effetti positivi sulla propria salute psico-fisica, comprendere i benefici derivanti dalla pratica meditativa e dalle tecniche di rilassamento, diminuendo notevolmente i livelli di stress, ansia e depressione legati alle difficoltà del proprio lavoro. La gestione delle proprie emozioni, la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie azioni favorisce un'esperienza lavorativa migliore, ed una relazione con l'équipe meno tesa e più gratificante.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Applicare un utile strumento di prevenzione e promozione del benessere sul luogo di lavoro;
- Ridurre lo stress e indurre stati di rilassamento da generalizzare anche ai contesti di vita quotidiani;
- Creare uno spazio di "decompressione emotiva" e condivisione
- Aumentare la consapevolezza del proprio agire, stimolando un ascolto di sé stessi non giudicante.

DESTINATARI

Il progetto è rivolto a 15 operatori sanitari, 5 medici e 10 infermieri delle seguenti Unità Operative: Oncologia Medica, Hospice adulti e Pediatrico dell' Arnas Garibaldi.

PROGRAMMA

Primo incontro (22/06) :

11,30 Registrazione partecipanti

11,45 Presentazione obiettivi del corso

Dott.ssa A. Fabiano

Dott.ssa S. Bruccheri

12.00 Introduzione alla Mindfulness

Dott.ssa S. Bruccheri

Dott.ssa S. Bruccheri

12,15 Pratica Meditativa Formale: "Sitting meditation", meditazione da seduti, consapevolezza del respiro

12,45 Osservazioni e Riflessioni

13,00 Scheda: "Reazioni allo stress"

13,15 Discussione in gruppo

13,45 "Spazio di respiro"

14,00 Chiusura Giornata

Secondo incontro (29/06)

11,30 Registrazione partecipanti

11,45 Pratica meditativa formale: "Body Scan"

12,30 Osservazioni e Riflessioni

12,45 Pausa

13,00 Scheda : "Eventi Piacevoli"

13,15 Discussione in gruppo

13,30 "Spazio di Respiro"

14,00 Conclusione Giornata

Terzo incontro (06/07)

11,30 Registrazione Partecipanti

11,45 Pratica Meditativa Formale: Meditazione seduta "Sostenere l'altro e sentirsi sostenuto"

12,30 Condivisione in gruppo della propria pratica meditativa

12,45 Pausa

13,00 Osservazioni e Riflessioni

13,30 "Spazio di Respiro"

14,00 Conclusione giornata

Quarto Incontro (13/07)

11,30 Registrazione Partecipanti

11,45 Pratica Meditativa Formale: Meditazione sulle difficoltà di lavoro

12,30 Osservazioni e Riflessioni

12,45 Pausa

13,00 "Spazio di Respiro versione emergenza"

13,30: Condivisione in gruppo dell'esperienza di Mindfulness realizzata

14,00 Conclusione giornata, questionario di gradimento e test ECM.

DOCENTE

Dott.ssa S. Bruccheri

Psicologa Incaricata, Psicoterapeuta

Arnas Garibaldi

TUTOR D'AULA:

Dott.ssa A. Marino

Psicologa Incaricata

Arnas Garibaldi

Responsabile Scientifico

Dott.ssa A. Fabiano

Dirigente Psicologa Psicoterapeuta

Responsabile U.O.S. Psicologia

Arnas Garibaldi

Contributo musicale di Loredana

Vasta

Musicoterapeuta Hospice