

## ISCRIZIONI

### 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 24 Operatori Sanitari divisi in due gruppi di 12 (5 Dirigenti medici e 7 Infermieri) delle seguenti UU.OO.: Pronto Soccorso Pediatrico, Rianimazione Pediatrica, Neonatologia UT.I.N.

Per partecipare al corso compilare la scheda di iscrizione inviata ai responsabili delle Unità Operative e trasmettere al fax n. 095/7594948



12 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

**095/7594854**

**formazione@arnasgaribaldi.it**

**Dott. Carlo Cristofaro**



Corso di formazione  
Direzione Sanitaria Aziendale:  
Dott.G.Giammanco  
Dipartimento Materno Infantile:  
Prof.G.Ettore



***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**

**Edizione:**

**16-23-30 Giugno e 7 Luglio  
2023**

**DOCENTE**  
**Dott.ssa S. Bruccheri**  
**Psicologa Incaricata, Psicoterapeuta**  
**Arnas Garibaldi**

**TUTOR D'AULA:**

**Dott.ssa M. Pantellaro**  
**Psicologa Incaricata, Psicoterapeuta**  
**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**

**Primo incontro (12/05-16/06) :**  
**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**

**12,15 Pratica Meditativa Formale: "Sitting meditation"**

**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 (19/05-23/06)**  
**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 (26/05-30/06)**

**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 (09/06-07/07)**  
**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.**

**PROGRAMMA**