

Evento n° 49884

Dossier Formativo: Area degli obiettivi formativi di processo

Ob. 12: Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

**CREDITI ECM: 29,0 per Infermieri e Infermieri pediatrici**

*La mindfulness per la gestione dell'ansia dell'infermiere  
che opera in situazioni di distress emozionale*



**EDIZIONE 2**

**14 Maggio (ore 09:00 – 16:00)**

**28 Maggio (ore 09:00 – 16:00)**

**12 Giugno (ore 09:00 – 16:00)**

**Registrazione partecipanti 08:45**

**Ordine delle Professioni Infermieristiche  
di Torino**

Via Stellone n. 5 – 10126 TORINO

 011.663.40.06

 [segreteria@opi.torino.it](mailto:segreteria@opi.torino.it)

**EDIZIONE 3**

**02 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)**

**16 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)**

**30 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)**

**Registrazione partecipanti 08:45**

## *Introduzione*

La nostra esperienza professionale ha messo in evidenza dei punti di dolore ricorrenti, nella vostra categoria, che concorrono ad innalzare il livello di stress in modo importante. Tra questi i più impattanti sono il sovraccarico mentale, la tensione dovuta alla gestione delle emergenze, il peso della responsabilità e il carico emotivo legato al quotidiano contatto con la sofferenza dei pazienti e delle famiglie.

## *Finalità*

Questo progetto nasce dal desiderio di essere un supporto concreto nella prevenzione del disagio lavoro-correlato, alla base del burn-out e dell'abbandono della professione. Mantenere un buon equilibrio psicofisico è di vitale importanza soprattutto nelle professioni di cura, per approcciarsi al paziente con sensibilità ed empatia senza portarsi a casa la sua sofferenza. Scopo del progetto è pertanto fornire strumenti concreti e pratici, di facile apprendimento e applicazione, finalizzati a mettere l'operatore nelle migliori condizioni psico-fisiche per essere efficace, sereno e appagato nel proprio lavoro.

## *Struttura del corso*

Il percorso prevede tre giornate da 6 ore/aula ciascuna, a distanza di 2 settimane l'una dall'altra. Nel corso di ogni giornata si alternano la formazione teorica e le esercitazioni pratiche, che i discenti continueranno a svolgere in autonomia tra un incontro e l'altro. Ciascun incontro prevede sessioni di meditazione, esercizi interattivi e simulazioni












## *Docenti*

**Silvia Polesello:** naturopata, life coach e istruttrice certificata Mindfulness (ai sensi della legge 4/2013). Presidente dell'Istituto NeMI (Naturopatia e Medicina Integrate).









**Marianna Pontini:** biologa, naturopata e istruttrice certificata Mindfulness (ai sensi della legge 4/2013). Socia fondatrice dell'Istituto NeMI.



## PROGRAMMA

### 1<sup>A</sup> GIORNATA










Orario	Temi
 08:45	Registrazione partecipanti
 09:00	Presentazione dei docenti e dei discenti Patto d'aula
 09:30	Somministrazione del test di valutazione della consapevolezza
 09:45	Introduzione alla mindfulness: cos'è, cosa fa, come si eseguono le pratiche (mente del principiante, non giudizio, accettazione gentile)
 11:00	<i>Pausa caffè</i>
 11:15	Meditazione sul respiro: prendere contatto consapevole con il proprio corpo e il suo sentire
 12:15	Esercizi di radicamento: permettono di centrarsi sul proprio asse interiore e di scaricare le tensioni
 13:00	<i>Pausa pranzo</i>
 14:00	Meditazione camminata
 15:00	Gestione emotiva di emergenza: esercizi di pronto intervento basati sulla respirazione controllata e l'ancoraggio al corpo
 16:00	Chiusura prima giornata

### 2<sup>A</sup> giornata

Orario	Temi
 08:45	Registrazione partecipanti
 09:00	Meditazione sul respiro
 10:00	Condivisione dell'attività svolta in autonomia e risoluzione dei dubbi emersi durante la pratica
 11:00	Pausa caffè
 11:15	Introduzione alle tecniche immaginative: come funzionano, perché funzionano, come si eseguono
 12:15	Meditazione della montagna
 13:00	<i>Pausa pranzo</i>
 14:00	Piscina delle risorse

 <b>15:00</b>	Tecniche di revisione delle esperienze con la PNL: modificare il ricordo di una situazione disagiata attraverso la manipolazione volontaria della memoria, per ridurre l'impatto emotivo dell'esperienza stessa
 <b>16.00</b>	Chiusura seconda giornata

## 3<sup>A</sup> giornata

Orario	Temi
 <b>08:45</b>	Registrazione partecipanti
 <b>09:00</b>	Meditazione della montagna
 <b>10:00</b>	Condivisione dell'attività svolta in autonomia e risoluzione dei dubbi emersi durante la pratica
 <b>11:00</b>	<i>Pausa caffè</i>
 <b>11:15</b>	Ancoraggio del luogo sicuro: tecnica di autoaiuto utile a creare una connessione con la sensazione di sicurezza, da richiamare al momento del bisogno tramite l'ancoraggio
 <b>13:00</b>	<i>Pausa pranzo</i>
 <b>14.00</b>	Ripasso tecniche apprese (piscina delle risorse – tecnica di revisione)
 <b>15.00</b>	Conclusione e somministrazione questionario e confronto con i risultati precedenti, per far emergere miglioramenti ed eventuali criticità
 <b>16.00</b>	Chiusura evento

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione è obbligatoria su piattaforma ECM Piemonte. Posti disponibili 20  
 Le iscrizioni saranno validate secondo l'ordine cronologico e confermate a ricezione del pagamento della quota di partecipazione.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 50,00

Bonifico a favore del conto corrente bancario intestato a: Ordine delle Professioni Infermieristiche di Torino, presso  
 CREDIT AGRICOLE CARIPARMA  
 Via Giolitti n. 1 - 10121 Torino  
 IBAN IT63Y0623001001000041422776