

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

È possibile effettuare l'iscrizione accedendo al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com) seguendo le indicazioni fornite alla sezione "modalità di iscrizione".

La segreteria invierà una **comunicazione di conferma della prenotazione**, con indicazioni per completare la procedura di iscrizione e inserire i documenti relativi al pagamento o all'impegno di spesa dell'Ente di appartenenza.

Dal momento della prenotazione vi sono **3 giorni** di tempo per effettuare il pagamento tramite bonifico bancario, indicando come causale: nome, cognome e codice evento, **intestato a:**

**FORMAT TRENTINO SAS - Via del Brennero 136 - Trento**  
**Cassa di Risparmio di Bolzano**  
**IT16Q 06045 01802 00000 0101200**

Le prenotazioni e le iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico. **Dopo 3 giorni, se la procedura di iscrizione non verrà completata, il posto riservato potrà essere reso disponibile.**

L'iscrizione si intende completata al ricevimento di una email da parte della segreteria per la **conferma dell'iscrizione.**

È possibile effettuare il pagamento della quota di iscrizione anche con una carta di credito (tramite il sistema Paypal) direttamente sul nostro sito, durante la procedura di iscrizione. In tal caso la conferma dell'iscrizione diventa istantanea.

Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite email, pertanto Format non si assume la responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare l'indirizzo email valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Per richieste di assistenza è possibile scrivere all'indirizzo [iscrizioni@formatsas.com](mailto:iscrizioni@formatsas.com) oppure contattare la segreteria: 0461-825907.

## DISDETTE E RIMBORSI

**In caso di disdetta entro il termine delle iscrizioni, verrà restituito il 50% della quota versata.**

In tutti gli altri casi non verrà effettuato nessun rimborso.

FORMAT si riserva di non attivare il corso qualora non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto. In questo caso verranno concordate con gli iscritti le modalità di riutilizzo della quota o di rimborso.

## ●● Orario

27 apr. 08.30/11.00	1 giu. 08.30/11.00
4 magg. 08.30/11.00	5 giu. 09.00/13.00*
11 magg. 08.30/11.00	8 giu. 08.30/11.00
18 magg. 08.30/11.00	14 giu. 08.30/11.00
25 magg. 08.30/11.00	(* incontro intensivo)
<b>Totale ore: 24</b>	

## ●● Quota di partecipazione

€ 250,00 IVA esente (art. 10 DPR 633/72)

## ●● Metodologia didattica



Durante il corso è possibile fare domande al docente, tramite l'invio di messaggi in chat oppure intervenendo direttamente in collegamento audio video. Per l'intera durata del corso sarà disponibile un nostro tutor tecnico per eventuali problemi di accesso all'iniziativa. Per poter partecipare bisogna disporre di una buona connessione internet e di un dispositivo (smartphone, tablet o pc). È necessario disporre di una webcam o di un microfono. L'invito a connettersi all'aula virtuale sarà inviato via email circa 45 min. prima dell'avvio del corso. La piattaforma utilizzata è Zoom.

## Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via Brennero 136 - Trento (TN)

Tel. 0461 825907

e-mail [trentino@formatsas.com](mailto:trentino@formatsas.com) - [trentino.formatsas.com](http://trentino.formatsas.com)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Trento, C.F. e P.I. 02181910221 - REA TN 205821

**E.C.M.**  
Educazione Continua  
in Medicina



Provider ECM  
n. 336



## PROTOCOLLO MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION) ON - LINE PER LE PROFESSIONI DI CURA E DI AIUTO



**Dal 27 aprile 2021 al 14 giugno 2021**

(QUARTA EDIZIONE)



(VIDEOCONFERENZA INTERATTIVA)



## ●● Finalità

Le professioni di cura e di aiuto ci espongono a situazioni di fatica relazionale e potenzialmente stressogene, sia nell'incontro con le persone a cui è rivolto l'intervento, sia all'interno dell'organizzazione del lavoro con i colleghi. Le capacità empatiche umane, che consentono di risuonare con le emozioni e le sofferenze altrui, se riconosciute e adeguatamente affrontate, diventano ulteriore risorsa professionale. Il percorso MBSR proposto, ideato da Jon Kabat-Zinn, favorisce l'esperienza di Mindfulness o Consapevolezza intesa come attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante rivolta alla propria esperienza nel momento in cui essa accade. Consente di riconoscere, accettare e trasformare la realtà della vita così come essa si presenta e sviluppare un maggior senso di agio e fiducia nella relazione con se stessi e le persone significative. Sviluppare questo tipo di attenzione rende più presenti a se stessi e quindi più capaci di gestire gli stati interni - pensieri, emozioni e ricordi - e gli accadimenti della vita. Numerose evidenze scientifiche dimostrano strette correlazioni tra condizione di distress e patologie acute o croniche, come ad esempio disturbi a carico del sistema cardiocircolatorio, depressione, attacchi d'ansia, burn-out. Una pratica regolare di Meditazione di Mindfulness ha ricadute positive sull'organismo, ad esempio in termini di risposta immunitaria, di ispessimento e maggiore attivazione della corteccia prefrontale, di diversa produzione di ormoni, correlati con risposte di ansia e stress, quali cortisolo e adrenalina. Le pratiche di Mindfulness, in sintesi, coinvolgendo in modo integrato il corpo e la mente, promuovono un miglior equilibrio psicofisico, consentendo di prevenire o alleviare gli stati di ansia e di stress, in contesti di vita personale e/o professionale.

## ●● Obiettivi

- apprendere modi diversi di rispondere alle situazioni che percepiamo come stressanti, nei diversi ambiti di vita: lavorativo, sociale e privato;
- sviluppare una curiosità aperta verso gli schemi abituali e automatici che guidano il nostro modo di affrontare gli eventi della vita;
- trovare nuove risposte creative, più funzionali;
- promuovere un maggior benessere con se stessi e con gli altri.

Obiettivo ECM: ASPETTI RELAZIONALI (COMUNICAZIONE INTERNA, ESTERNA, CON PAZIENTE) E UMANIZZAZIONE CURE

## ●● Contenuti

Introduzione alla Mindfulness: esperienza e teoria

Cambiare prospettiva nelle relazioni di cura

"Stare con" invece di "Fare": nuovi modi di stare con il limite

Stress e reattività agli stressor

Sviluppare "Risposte" invece di "Reazioni"

La consapevolezza nelle relazioni interpersonali nella vita professionale e personale

Maturare scelta e impegno verso la cura di sé per prendersi cura degli altri.

## ●● Docenti e Responsabili Scientifici

### **Dott.ssa Alessandra David**

Psicologa, psicoterapeuta  
Istruttrice Mindfulness – Protocollo MBSR  
Università di San Diego

### **Dott.ssa Wanda Ielasi**

Psicologa, psicoterapeuta, antropologa  
Istruttrice qualificata Mindfulness – Protocollo MBSR  
Università di San Diego

## ●● Destinatari

Tutte le professioni sanitarie  
Posti disponibili: 23

## ●● Scadenza iscrizioni

23 aprile 2021

## ●● Crediti ECM

24

## ●● Codice corso

WEB3221TN2704

