

Dettagli su quali informazioni inserire nel file PDF da caricare in Agenas alla voce del format “programma attività formativa”:

- Denominazione ed id del Provider: Sperling srl - 5606
- Titolo ed eventuale edizione: **Programma MFY - Making Friend with Yourself**
- Sedi di svolgimento dell’evento: Piattaforma multimediale
- Responsabile scientifico dell’evento: Antonio Antefermo
- Destinatari dell’offerta formativa: Tutte le professioni sanitarie
- Obiettivi formativi e area formativa: 10

IL CORSO IN MFY (MAKING FRIENDS WITH YOURSELF) INTENDE FORMARE PROFESSIONISTI ALTAMENTE QUALIFICATI IN MINDFULNESS E IN GRADO DI UTILIZZARE, NELL’AREA DELLA PSICOLOGIA CLINICA E DEL BENESSERE, UN PROTOCOLLO PENSATO PER GLI ADOLESCENTI. IL CORSO COMPRENDE 5 INCONTRI IN CUI VENGONO FORNITE AI PARTECIPANTI CONOSCENZE TEORICHE E PRATICHE SPECIFICHE PER L’ACQUISIZIONE DELLA TECNICA ALLA BASE DEL PROTOCOLLO MFY.

- Orari di inizio e di fine suddivisi per giornate/Programma dettagliato delle diverse sessioni:

Sabato 28/03/2026	08:30/13:30	<i>Introduzione Mindfulness adolescenti</i> <i>Programma Mindfulness per adolescenti</i> <i>Struttura del programma</i> Seduta I – Introduzione alla Mindfulness e autocompassione Seduta II – Respiro consapevole e consapevolezza alle sensazioni fisiche Seduta III – Cervello degli adolescenti – Sistema cerebrale di controllo cognitivo e sistema motivazionale – Sviluppo in stadi differenti – Discussione sulle conseguenze di questi cambiamenti
Sabato 18/04/2026	08:30/13:30	Seduta IV – Autocompassione e diversità con autostima Seduta V – Body-Scan...Gesto amorevole – Sentimento di gratitudine – Riconoscere la sofferenza emotiva come universale – Confortare se stessi con frasi di gentilezza amorevole Seduta VI – Pratiche preferite di meditazione – Monitoraggi giornalieri – Riflessioni e conclusioni

- Numero dei crediti riconosciuti: 15
- Breve CV dei docenti e dei moderatori:

Nome Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Antonio Antefermo	Psicologo	Psicologia clinica	Libero professionista	Consulenza e sostegno psicologico individuale e di gruppo. • Trainer di gruppi per la gestione dello stress e dell'ansia attraverso la mindfulness. • Specializzazione nell'applicazione della mindfulness con bambini e adolescenti. • Ideatore del programma MUSHIN, che integra arti marziali e mindfulness per supportare l'autoregolazione emotiva nei più giovani.

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;