

FILE UNICO CORSO ECM

Provider:

Nr. **2506** - Sanità in Formazione

Titolo del corso:

Mindfulness: lo strumento per il benessere di professionisti e pazienti

Responsabile scientifico:

Nome: Maria Cristina**Cognome:** Gori**Codice Fiscale:** GROMCR66A56H501J**Qualifica:** Medico Chirurgo**Specializzazione:** Neurologia**Affiliazione:** Direttore Sanitario del Centro Semiresidenziale Autismo UNISAN di Roma

Breve presentazione del Responsabile Scientifico

La dott.ssa Maria Cristina Gori si laurea in Medicina e Chirurgia nel 1993 per poi specializzarsi in Neurologia e in Statistica Sanitaria, prosegue laureandosi in Scienze Sociali e in Scienze della Formazione e conclude il suo percorso formativo universitario con la laurea in Psicologia e la specializzazione in Psicoterapia. Dal 2000 ricopre il ruolo di docente a contratto di Neurologia presso l'Università Sapienza, Polo di Latina. Dal 2014 collabora con il Centro SLA del Policlinico Umberto I per le attività di ricerca scientifica. Dal 2015 è responsabile dell'Unità Riabilitativa Adulti del Consorzio UNISAN e dal 2016 è Direttore Sanitario del Centro Semiresidenziale Autismo UNISAN di Roma.

Docenti-Relatori*

Nome: Consuelo**Cognome:** Cesaroni**Codice Fiscale:** CSRCSL82T41H501L**Qualifica:** Psicologa**Specializzazione:** Psicoterapia**Affiliazione:** Libero Professionista Psicologa Psicoterapeuta, Counselor, Formatrice**Nome:** Maria Cristina**Cognome:** Gori**Codice Fiscale:** GROMCR66A56H501J**Qualifica:** Medico Chirurgo**Specializzazione:** Neurologia**Affiliazione:** Direttore Sanitario del Centro Semiresidenziale Autismo UNISAN di Roma

Obiettivo formativo nazionale

(12) Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

Acquisizioni di competenze

Il corso ha l'obiettivo di fornire competenze in termini di conduzione di base della Mindfulness per migliorare le competenze socioemotive e la consapevolezza.

Professioni/Discipline

PROFESSIONI	DISCIPLINE
IN GENERALE	IN GENERALE

Razionale

Il termine Mindfulness deriva dal termine sanscrito Sati, che nel linguaggio usato dal Buddha per i suoi insegnamenti significa piena consapevolezza mentale. La Mindfulness, nel linguaggio comune, oggi è intesa per lo più come il frutto degli studi di Kabat-Zinn, un biologo docente universitario convinto che la pratica della meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress. Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare la sofferenza inutile, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada, attraverso un lavoro di presenza attiva nei propri stati mentali. Mindfulness, dunque, vuol dire essere consapevoli di ciò che sta accadendo in un preciso istante, senza criticare né giudicare.

Finalità del Corso

Al termine del corso i partecipanti avranno appreso le basi neurofisiologiche e neurobiologiche della Mindfulness, con alcuni esempi concreti della modalità di attuazione di una seduta. Inoltre, saranno in grado di rilevare le indicazioni alla Mindfulness e di eseguire alcuni esercizi pratici.

Caratteristiche del corso/Materiali didattici

Video + Slide

Il corso si compone di video-lezioni corredate da materiali didattici di approfondimento e prevede il superamento di un test di verifica finale

Principali riferimenti bibliografici

Autore: Siegel DJ

Titolo: Mindfulness e cervello

Fonte: Raffaello Cortina, Milano

Anno: 2009

Autore: Killingsworth MA, Gilbert DT

Titolo: A wandering mind is an unhappy mind

Fonte: Science; 330(6006): 932

Anno: 2010

Autore: Warren JM, et al.

Titolo: A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms

Fonte: Nutr Res Rev; 30(2): 272-83

Anno: 2017

Questionario Finale:

Al termine del corso verrà somministrato ai partecipanti un questionario online randomizzato

Numero Crediti

7.5

Tempo previsto per la fruizione dell'evento (Ore):

5

Tutoraggio

SI

Tutor Designato

Nome: Maria Cristina

Cognome: Gori

Codice Fiscale: GROMCR66A56H501J

Qualifica: Medico Chirurgo

Specializzazione: Neurologia

Affiliazione: Direttore Sanitario del Centro Semiresidenziale Autismo UNISAN di Roma

Partner

NO

Sponsor

NO

Periodo di erogazione dell'evento

01/01/2026 – 31/12/2026

Quota di partecipazione

€ 99,00

*I CV completi e firmati dei docenti coinvolti sono presenti presso la sede del Provider e consultabili su richiesta