



TIPOLOGIA DELL'OFFERTA FORMATIVA

Formazione a distanza (FAD)

TITOLO DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Corso online - Mindfulness e meditazione.

Tecniche per ridurre lo stress e migliorare il benessere

LUOGO DI EROGAZIONE

Il corso è erogato in modalità e-learning, con lezioni disponibili su piattaforma e-learning H24. Il corso è fruibile su tutto il territorio nazionale, con disponibilità di un device (PC, Tablet, Smartphone) e rete internet.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

01/01/2026 - 31/12/2026

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

5 ore

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott.ssa Sara Di Febo, Psicologa-Psicoterapeuta

DOCENTE/I

Dott. Massimiliano Stocchi, Psicologo-Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della salute

TUTOR

No

OBIETTIVO FORMATIVO

AREA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI: N.18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici

L'obiettivo primario del corso è introdurre i partecipanti ai **fondamenti della mindfulness e della meditazione per ridurre lo stress** e incrementare il benessere psicofisico.

Si mira a insegnare **tecniche pratiche e accessibili** come la respirazione consapevole, la meditazione guidata, la visualizzazione e l'alimentazione *mindful*.

Il corso fornisce gli strumenti per **integrare la consapevolezza nella vita quotidiana**, migliorando la **concentrazione** e sviluppando una maggiore **serenità e resilienza emotiva**.

IGEACPS Srl, P.zza Duca D'Aosta, 28 Pescara

C.F./P.IVA 02158840682 - Iscrizione Camera di Commercio di Pescara: REA PE-158032 – Cap.Soc. 76.000€ I.V.

info@igeacps.it – 085 240 53 32 – 348 66 16 421 - Provider ECM id.6359

Certificazione UNI EN ISO 9001:2015 da Audit Service&Certification con numero 456Q



PROGRAMMA DETTAGLIATO

Il **corso** offre una guida completa per chi desidera approcciarsi alla mindfulness e alla meditazione, con lo scopo di migliorare il proprio **benessere fisico e mentale**.

Strutturato in varie **lezioni**, il **corso** esplora **tecniche pratiche** per ridurre lo stress attraverso la meditazione, la respirazione consapevole, la meditazione camminata e altre pratiche come la visualizzazione e l'alimentazione consapevole. Ogni **lezione** presenta strumenti pratici e accessibili per integrare la consapevolezza nella vita quotidiana, offrendo ai partecipanti un percorso verso una maggiore **serenità e resilienza emotiva**.

Lezione 1: Introduzione alla Mindfulness

Introduce il concetto di mindfulness, definendola come la capacità di vivere nel momento presente con piena consapevolezza. Si esplorano le origini della mindfulness e i suoi benefici per la salute mentale e fisica.

Lezione 2: Tecniche per Ridurre lo Stress

Questa **lezione** si concentra sulle strategie pratiche per ridurre lo stress attraverso la mindfulness. Si approfondisce il ruolo del **respiro consapevole** e altre tecniche che possono essere utilizzate per gestire situazioni di stress in modo più efficace.

Lezione 3: Meditazione Guidata per Principianti

Fornisce una **guida introduttiva alla meditazione**, con un focus sulle tecniche guidate. Descrive i passaggi per iniziare una pratica di meditazione e i benefici che può apportare anche a chi è nuovo alla pratica.

Lezione 4: Tecniche di Respirazione Consapevole

Vengono descritte **tecniche specifiche di respirazione** per favorire il rilassamento, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione, elementi centrali della mindfulness.

Lezione 5: Mindfulness e Alimentazione

Questa **lezione** esplora il concetto di **alimentazione consapevole**, insegnando come prestare attenzione non solo a ciò che mangiamo, ma anche a come lo facciamo, per una relazione più sana con il cibo.

Lezione 6: Meditazione Camminata

La **meditazione camminata** combina il movimento con la consapevolezza. In questa **lezione**, viene spiegato come camminare lentamente e con attenzione possa essere un potente strumento per la consapevolezza corporea e mentale.



Lezione 7: Tecniche di Visualizzazione

Le **tecniche di visualizzazione** aiutano a ridurre lo stress e a promuovere il benessere. La **lezione** offre suggerimenti su come utilizzare queste tecniche per migliorare la resilienza emotiva.

Lezione 8: Integrare la Mindfulness nella Vita Quotidiana

Fornisce **consigli pratici** su come portare la mindfulness in ogni aspetto della vita quotidiana, trasformando attività semplici in momenti di consapevolezza e presenza mentale.

Lezione 9: Risorse e Strumenti Utili

Una raccolta di risorse e strumenti che possono supportare la pratica della mindfulness e della meditazione, inclusi suggerimenti su app e libri utili.

Lezione 10: Conclusione e Riflessioni Finali

Riepiloga i concetti fondamentali del **corso** e riflette sull'importanza della mindfulness per uno stile di vita più equilibrato e consapevole.

ACCREDITAMENTO

Generale: l'evento è accreditato per tutte le professioni sanitarie

NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

50

CREDITI STIMATI

5

SPONSOR/ALTRE FORME DI FINANZIAMENTO

L'evento non è finanziato da sponsor, né gode di finanziamenti di altra natura