

BETA IMPRESE S.R.L.: “ GESTIONE DELLO STRESS : MINDFULNESS 4 ore ”
IN ELEARING

TITOLO	GESTIONE DELLO STRESS : MINDFULNESS
SOGGETTO PROPONENTE	Beta Imprese S.r.l., con sede legale e operativa in Via Risorgimento, 36 – 48022 Lugo (RA) – tel.: 0545 900600 – fax: 0545 900600 – C.F. P.IVA 02574830390 – Referente Coordinamento Ordini Professionali – Martina Dall’Olio: dallolio@betaimprese.com – Cell.: 3203166853
DOCENTE CORSO	Dott.ssa Silvia Reggi
RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL’EVENTO	Dott.ssa Silvia Reggi
DESTINATARI DELL’ATTIVITA’ FORMATIVA	Medici, psicologi, laureandi e dottori in psicologia, educatori, ostetriche, counselor, infermieri/e, operatori sanitari
OBIETTIVI FORMATIVI	Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure (12) Il corso è finalizzato a: acquisire conoscenze sul fenomeno dello stress introdurre l’approccio basato sulla mindfulness integrare la consapevolezza dell’unità mente-corpo introdurre l’approccio ERH rinforzare la consapevolezza dei propri stati di attivazione emotiva e gestione dei conflitti interni trasferire strumenti di gestione dello stress
AREA FORMATIVA	Psicologo Educatore Professionale Tecnico della riabilitazione psichiatrica Terapista della neuro e psicomotricità dell’età evolutiva

Provider ECM 6608

PROGRAMMA – (ARTICOLAZIONE IN MODULI E ORE CORRISPONDENTI)	• Cos'è la mindfulness • - Differenza tra la meditazione basata sulla mindfulness e altre forme di meditazione • - Suggerimenti per la pratica meditativa • L'approccio mindfulness based per la riduzione dello stress • - Reazione e risposta allo stress • - Il ruolo cruciale della mindfulness nella riduzione dello stress • - Le trappole mentali • - Stress e resilienza • - Le pratiche informali (STOP, RAIN) • Le qualità della mindfulness interpersonale • - La distinzione tra udire e ascoltare • L'approccio ERH etica delle relazioni umane© • - Emozioni e ascolto • - Gli indicatori di disagio emotivo • - Identità chimerica e identità profonda • - Resilienza e contatto profondo con le risorse interiori: la pratica ERH • Strumenti di gestione dello stress relazionale nell'integrazione dei due approcci
MATERIALE DIDATTICO	Predisposto direttamente dal Docente, materiale in supporto informatizzato, slides e riferimenti normativi che saranno disponibili e scaricabili direttamente da parte del corsista.
PROVE DI VERIFICA	Sono previsti test intermedi obbligatori on line.
QUESTIONARIO DI GRADIMENTO	Al completamento del corso (100% delle lezioni) è previsto il questionario di gradimento Obbligatorio on line
ATTESTAZIONE DI PARTECIPAZIONE	Al completamento del corso (100% delle lezioni) verrà rilasciato attestato di frequenza (Beta Imprese S.r.l.)