

Provider: Centro Cardiologico Monzino – ID: 991-474327

Titolo Progetto Formativo:

CORSO COSA FARE E COSA NON FARE PER IL TUO BENESSERE MENTALE

Tipologia: Progetto Formativo Aziendale, modalità videoconferenza

Sede

Centro Cardiologico Monzino
Via Parea, 4 Milano

Data:

23 febbraio 2026

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Questo corso intensivo offre una panoramica completa sul benessere mentale, integrando la comprensione delle basi neuroscientifiche con strategie pratiche di gestione dello stress e promozione di uno stile di vita sano.

Il corso si propone di:

- Fornire conoscenze neurobiologiche sui meccanismi dello stress (asse ipotalamo-ipofisi-surrene, sistema nervoso autonomo, neurotrasmettitori) per comprendere cosa accade nel proprio corpo e cervello sotto pressione
- Sviluppare consapevolezza dei segnali precoci di stress cronico e burnout, imparando a riconoscere quando è necessario intervenire
- Trasmettere competenze pratiche immediatamente applicabili attraverso tecniche di respirazione consapevole, rilassamento muscolare progressivo e strategie di gestione quotidiana dello stress
- Promuovere stili di vita protettivi basati su evidenze scientifiche (alimentazione, attività fisica, sonno, relazioni, mindfulness)
- Costruire un piano d'azione personalizzato per il benessere mentale che ogni partecipante potrà implementare autonomamente

Obiettivi didattico-formativi

1. Aspetti relazionali (comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione cure

Destinatari

Tutte le professioni sanitarie

Numero partecipanti: 20

Struttura del corso

Il corso prevede una formazione residenziale ed una formazione residenziale interattiva.

Docente

Giovanna Carbone

Sede: I.R.C.C.S. Centro Cardiologico Monzino, Milano

Responsabile scientifico:

Dr.ssa Federica Vaga – Responsabile Risorse Umane e Formazione

Programma

9:00-10:00	Il ruolo del sistema nervoso centrale nello stress; strutture e funzioni delle principali aree cerebrali coinvolte
10:00-11:00	Il cibo della mente: i neurotrasmettitori; capire l'impatto dello stress sulla salute mentale
11:00-12:00	Benefici di un ambiente di lavoro positivo; promuovere stili di vita sani e attività di mindfulness
12:00-13:00	Supporto psicologico e consulenza; comunicazione aperta e lavoro di squadra <i>interattivo</i>
13:00-13:30	Pausa pranzo
13:30-14:30	Breathwork antistress: ritrovare la calma in pochi minuti; come utilizzare la respirazione antistress nei momenti di tensione <i>interattivo</i>
14:30-15:30	Applicazione della tecnica di rilassamento muscolare progressivo <i>interattivo</i>
15:30-16:30	Strategie pratiche per favorire il tuo benessere mentale <i>interattivo</i>
16:30-17:00	Prova orale ECM Schede di valutazione ECM

Segreteria organizzativa: Dr.ssa Clara Calabrese
Direzione Risorse Umane
tel. 0258002229
e-mail: clarice.calabrese@cardiologicomonzino.it

Crediti ECM assegnati: 10,3

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
GIOVANNA CARBONE	PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA	PSICOLOGIA	LIBERA PROFESSIONE	<u>PSICOTERAPIA E FORMAZIONE AZIENDALE SUL BENESSERE</u>

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 Accreditemento 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;