



EDIZIONI CENTRO STUDI ERICKSON SPA - Id Provider: 3050

Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness

Corso FAD

Obiettivo: 3 – Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Programma

Una guida per scoprire strategie efficaci di mindfulness da utilizzare per creare una routine di pratica formale giornaliera e piani d'azione flessibili e gradualmente per essere più concentrati ed efficienti.

In questo volume Ronald Siegel, esperto di mindfulness, propone esempi, attività e suggerimenti specifici che insegnano a:

- gestire le emozioni e gli stati d'animo difficili;
- approfondire il rapporto con gli altri;
- mettere un freno alle abitudini poco sane;
- trovare sollievo dall'ansia, dalla depressione e dai disturbi legati allo stress.

La partecipazione prevede la lettura del volume "Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness" che costituisce il materiale di studio della formazione. Dopo aver letto il volume il partecipante accederà alla piattaforma online dove potrà svolgere un quiz a risposta multipla per certificare l'apprendimento: un aggiornamento professionale agile e flessibile che permette di conoscere i più aggiornati strumenti di intervento validati dall'esperienza di importanti ricercatori e clinici.

Docente

Ronald Siegel (*Psicologo e Assistant Clinical Professor of Psychology presso la Harvard Medical School*)

Destinatari: Medico chirurgo con disciplina in: Audiologia e foniatria, Cardiologia, Continuità assistenziale, Cure palliative, Epidemiologia, Farmacologia e tossicologia clinica, Geriatria, Ginecologia e ostetricia, Igiene degli alimenti e della nutrizione, Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro, Medicina dello sport, Medicina di comunità, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina generale (medici di famiglia), Neonatologia, Neurologia, Neuropsichiatria infantile, Oftalmologia, Oncologia, Organizzazione dei servizi sanitari di base, Otorinolaringoiatria, Pediatria, Pediatria (pediatri di libera scelta), Psichiatria, Psicoterapia, Scienza dell'alimentazione e



dietetica; Tecnico Audiometrista; Ortottista/Assistente di Oftalmologia; Infermiere pediatrico; Logopedista; Terapista Occupazionale; Psicologo con disciplina in Psicologia e Psicoterapia; Assistente sanitario; Fisioterapista; Infermiere; Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva; Dietista; Educatore Professionale; Tecnico della riabilitazione psichiatrica; Ostetrica/o.