



ISTITUTO DI RICERCA E INTERVENTO PER LA SALUTE
Viale Lunigiana 40
20124 Milano
Tel: 02 94.38.28.21
Fax: 02.947.555.96
E-Mail: amministrazione@spazioiris.it
www.spazioiris.it



Certificato N° ES-0326/2017

DENOMINAZIONE E ID DEL PROVIDER; SPAZIO IRIS – ID PROVIDER 4995

TITOLO ED EVENTUALE EDIZIONE: LA MINDFULNESS PER LE PROFESSIONI SANITARIE.
FOCUS SUL PROTOCOLLO MBSR

SEDI DI SVOLGIMENTO DELL'EVENTO; FAD CARTACEO

IL MATERIALE DIDATTICO ACCREDITATO SARA' INVIATO DALLA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E FRUIBILE OFFLINE ATTRAVERSO PROGRAMMI DI LETTURA (WORD, PDF, POWER POINT)

RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL'EVENTO: Ambra Mazzocchi

DESTINATARI DELL'ATTIVITA' FORMATIVA; Tutte le professioni sanitarie

OBBIETTIVO FORMATIVO: 10 - Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali;

ORARI DI INIZIO E DI FINE SUDDIVISI PER GIORNATE:

Fad con invio di materiale didattico, disponibile dal 30 settembre 2026 fino al 29 settembre 2027

PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE DIVERSE SESSIONI:

- Mindfulness: cosa non è e cosa è
- Evidenze scientifiche della Mindfulness
- La mindfulness per le professioni sanitarie
- Il protocollo MBSR: introduzione
- Lo stress
- Sette principi di J. Kabat-Zinn
- Il respiro
- La postura
- Gli ostacoli alla pratica
- Il protocollo MBSR - Sessione 1
- Il protocollo MBSR - Sessione 2
- Il protocollo MBSR - Sessione 3
- Il protocollo MBSR - Sessione 4
- Il protocollo MBSR - Sessione 5
- Il protocollo MBSR - Sessione 6
- Il protocollo MBSR - La giornata intensiva
- Il protocollo MBSR - Sessione 7
- Il protocollo MBSR - Sessione 8
- Pratiche informali per la quotidianità

NUMERO DI CREDITI RICONOSCIUTI: 45 crediti ecm



ISTITUTO DI RICERCA E INTERVENTO PER LA SALUTE
Viale Lunigiana 40
20124 Milano
Tel: 02 94.38.28.21
Fax: 02.947.555.96
E-Mail: amministrazione@spazioiris.it
www.spazioiris.it



Certificato N° ES-0326/2017

BREVE CURRICULUM VITAE DEI DOCENTI E MODERATORI:

MARTA	DI GIULIO	INSEGNANTE MINDFULNESS E YOGA LIBERA PROFESSIONISTA TORINO, LA MORRA, ITALIA
ANNA	PELLEGRINO	ISTRUTTRICE DI MINDFULNESS. FORMATRICE E RELATRICE IN COMUNICAZIONE EFFICACE MEDICO-PAZIENTE E PUBLIC SPEAKING. LAVORATRICE AUTONOMA. BARI