



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

Istituto S.I.F. di Padova

AIDI Veneto, in collaborazione con ACT ITALIA, S.I.F. "Società Italiana di Psicoterapia Funzionale"
e con S.E.F. "Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale", presenta:

LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

Non puoi versare nulla da una tazza vuota.
Prenditi cura di te prima.



Per informazioni e per disponibilità posti,
prima di procedere con il bonifico contattare:
aidiveneto.iscrizioni@gmail.com
389/4588509

4-5 Maggio 2019
25 posti accreditati
Città della Speranza - Via Nicolò Giustiniani 2, Padova
24,7 Crediti ECM
122€ per soci Aidi - 170€ per NON soci Aidi
(IVA e coffee break/light lunch compresi)



Ai professionisti che lavorano in ambito sanitario, oltre agli interventi specialistici, viene spesso richiesta comprensione, gentilezza, vicinanza emotiva. Spesso queste qualità possono diventare difficili da offrire. La presenza mentale nel qui ed ora e la gentilezza verso se stessi sono gli antidoti a questa fatica relazionale e permettono ai professionisti di poter stare con il dolore e la sofferenza degli altri senza venirne sopraffatti. In un'ottica Funzionale, attraverso diversi esercizi di meditazione, è infatti possibile sviluppare i Funzionamenti di Fondo del Sentire, del Benessere, della Calma e dell'Amore, con effetti su tutti i sistemi Integrati del Sé.

Il corso avrà delle parti teoriche che metteranno in luce gli effetti positivi della mindfulness e della cura di sé nelle professioni di cura, e avrà delle parti pratiche in cui saranno proposte e fatte sperimentare diverse tecniche di meditazione.

Relatori

Dr.ssa Laura Casetta - Psicologo Psicoterapeuta

Dr. Luca Rizzi - Psicologo Psicoterapeuta

Programma Sabato 4 MAGGIO 2019

Sessione 1: Cos'è la meditazione

9.30 - 10.30 "La mindfulness e l'attenzione al momento presente"

10.30-10.45 Coffee Break

10.45 - 11.30 "La meditazione: origini ed effetti neurologici"

11.30-13.00 "Esercizi per la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee"

13.00 - 14.00 Light Lunch

Sessione 2: Quale esercizio scegliere?

14.00 - 15.00 "Samatha, Vipassana e Metta: effetti di tre tipi di meditazione"

15.00 - 16.00 "La mindfulness per la consapevolezza delle emozioni"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 18.00 "Il respiro calmante"

Programma Domenica 5 MAGGIO 2019

Sessione 3: Conoscere e usare la propria mente

9.30 - 10.00 "La consapevolezza dei pensieri"

10.00 - 11.00 "Lavorare sul giudizio attraverso la meditazione Naikan"

11.00-11.15 Coffee Break

11.15 - 13.00 "La gentilezza amorevole: esercizi di metta meditation"

13.00 - 14.00 Light Lunch

Sessione 4: Prendersi cura di chi si prende cura

14.00 - 15.00 "La compassion fatigue e il burnout"

15.15 - 16.00 "Fare spazio alla vulnerabilità"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 17.00 "Esplorare la compassione e la gentilezza verso l'altro"

17.00-17.30 "Discussione finale"