

TITOLO MINDFULNESS COME VIVERLA E LE SUE APPLICAZIONI.
La gestione dello stress attraverso la Mindfulness

DATA sabato 15 e domenica 16 novembre 2014

LUOGO CENTRO YOGA OM, Via Castellata 10, Bologna

TIPO DI FORMAZIONE RES interattivo

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE Dott.ssa Silvia Bianchi

RAZIONALE SCIENTIFICO

La Mindfulness è una potente strategia di fronteggiamento dello stress emotivo; essa ha come obiettivo principale quello di sviluppare una relazione "decentrata" con i nostri pensieri, riuscendo a vederli solo come semplici prodotti della nostra mente, come interpretazioni della realtà e non la realtà stessa.

Sempre di più la Mindfulness viene qualificata dal mondo accademico in relazione ai risultati di efficacia raccolti con metodo scientifico, molti studi condotti in ambito controllato evidenziano ad esempio, come il medico ed il personale sanitario possano attivare attraverso una pratica di Mindfulness un miglioramento dei rapporti sia sul piano soggettivo che professionale.

In particolare, rispetto al controllo, risultano significativamente implementati i livelli di empatia, resilienza e accuratezza diagnostico-terapeutica, associata ad una riduzione del burn-out e della compassion fatigue.

In campo terapeutico la Mindfulness è stata sperimentata con gruppi di soggetti con problemi di dipendenza, con malati terminali e con pazienti affetti da patologie croniche con miglioramento delle performance di aderenza alle terapie e alla qualità di vita.

In generale si tratta di "tecniche" che, in quanto volte a sviluppare consapevolezza sulla capacità di ciascun essere umano di migliorare il proprio stato di benessere psicofisico, trovano applicazione sia nell'ambito di processi di cura sia nell'ambito di percorsi di benessere rivolti anche agli stessi operatori sanitari.

RISULTATI ATTESI

Qualificare operatori della salute psico-fisica nella teoria, nell'applicazione clinica e nella ricerca affinché essi possano utilizzare alcuni strumenti dei protocolli Mindfulness Based in psicoterapia, nella medicina comportamentale e in altri specifici ambiti all'interno di percorsi clinico assistenziali, riabilitativi, di assistenza, di cura della salute, della formazione e integrare le potenzialità della Mindfulness nel proprio specifico setting di intervento.

PROGRAMMA

I giorno **SABATO 15/11/2014**

Classi MBRS: 1, 2

ore 09,00-11,00	Mind and body medicine "Contratto psico-educazionale" con il gruppo
ore 11,00-11,15	pausa
ore 11,15-13,00	Consapevolezza del cibo Consapevolezza del corpo e i suoi segnali
ore 13,00-14,00	pausa

Classi MBRS: 3, 4, 5

ore 14,00-16,00

Consapevolezza Sensazioni piacevoli
Consapevolezza del corpo in movimento

ore 16,00-16,15

pausa

ore 16,15-18,00

Differenza tra la consapevolezza dei momenti spiacevoli e lo stress
Differenza tra stimoli stressanti e stress
Come gestire lo stress attraverso la consapevolezza

Il giorno DOMENICA 16/11/2014

Classe MBRS: 6

ore 09,00-11,00

Consapevolezza delle comunicazioni stressate e disfunzionali e come migliorare (1^a parte)

ore 11,00-11,15

pausa

ore 11,15-13,00

Consapevolezza delle comunicazioni stressate e disfunzionali e come migliorare (2^a parte)

ore 13,00-14,00

pausa

Classi MBRS: 7, 8

ore 14,00-16,00

Differenza tra identità e ruoli sociali
Consapevolezza all'interno degli schemi dannosi
Consapevolezza della direzione presa dalla propria vita e gestione della medesima

ore 16,00-16,15

pausa

ore 16,15-18,00

Presenza di responsabilità nella cura di sé
Come continuare dopo la fine del protocollo MBRS

OBIETTIVO

Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure (n. 12)

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE Tutte le professioni / Tutte le discipline

NUMERO PARTECIPANTI: max 30 DISCENTI

DURATA DEL CORSO 15 ore di cui 8 di formazione interattiva

CREDITI ECM 20,2

MODALITA' DI ISCRIZIONE Online

QUOTA DI ISCRIZIONE: 150 euro iva esclusa

L'EVENTO NON E' SPONSORIZZATO

MODALITA' DIDATTICHE

Le modalità didattiche consistono prevalentemente in attività interattive, con poche lezioni frontali, role playing e lavori esperienziali di gruppo.
In considerazione delle pratiche svolte in aula si consiglia di indossare abbigliamento comodo.

METODO DI VERIFICA

La prova finale consiste nello svolgimento di una prova pratica attinente al programma svolto.

Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) **Silvia Bianchi**
Indirizzo(i) Via del Commercio Sud, 215 – 56040 – S. Luce
Telefono(i) 0039-3356495858
E-mail bianchi.silvia69@gmail.com Web: <http://www.silviabianchi.com/>
<http://www.mindfulnessmeditazione.com>
Cittadinanza Italiana
Data di nascita 13/02/1969
Sesso F
CF BNCSLV69B53A944B

Esperienza professionale PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA, FORMATORE , SUPERVISORE

Date

2002-2014 PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA, FORMATORE , libera professionista

2010-2014 FORMATRICE : MBSR ,MINDFULNESS STRESS E LUTTO, PER PROFESSIONISTI DELLA ASL 5 , ASL 5 PISA

2012-2014 PROFESSORE A CONTRATTO
Master “ Mindfulness clinica” per circa 100 ore dell’insegnamento:
“accompagnamento empatico: applicazioni cliniche della mindfulness e meditazione nell’accompagnamento alla morte, consapevolezza della morte, hospice, lutto”UNIVERSITA’ DEGLI STUDI DI TORINO, Facoltà di Medicina e Chirurgia San Luigi Gonzaga,In collaborazione con Associazione Esperienze di Mindfulness ,

2011-2012 Docente per il "Mindfulness Professional Training" presso l'ITLK e CIMS

2011-2012 Docente all'Università di Firenze alla Facoltà di Medicina nel Master di secondo livello in Meditazione e Mindfulness nelle professioni d'aiuto, dove insegna pratica e teoria di meditazione e mindfulness

2010 Vincitrice di 2 concorsi per la Facoltà di Medicina di Firenze 1: “Pratica di Mindfulness e meditazione 2” e “Teoria di mindfulness e meditazione”.

Dal al 2011 Docente per corsi di MBSR (Mindfulness based stress reduction) per la riduzione dello stress presso ANT e Centro Ewam di Firenze.

Dal 2009 Supervisore a volontari Ant, supervisore psicoterapeuti e counselor.

Dal 2005 Docente per corsi teorico esperienziali come didatta-psicoterapeuta di psicologia buddhista e occidentale presso ILTK, ANT, ospedali, aziende.

Dal 2005 Libera professione con colloqui privati di psicoterapia

2004 - 2006 Collaborazione con l'Hospice di Livorno - Associazione Cure Palliative.

Dal 2002 Docente in corsi di formazione per volontari all'Ant, all'associazione Dare Protezione e negli ospedali utilizzando la mindfulness nelle professioni di aiuto.

Dal 2002 Lavora come psicologa e psicoterapeuta per l'Associazione Nazionale Tumori occupandosi di pazienti terminali, famiglie in crisi e/o processo del lutto, malati di tumore in fase di guarigione.

Dal 2002 Gestisce gruppi di formazione sulle seguenti tematiche: elaborazione del lutto, meditazione in oncologia, meditazione e neuroscienze, dharma e psicoterapia, meditazione sulla morte e sul lutto, presso ILTK e altri FPMT

2000-2002 Psicologa per la Onlus "Concordia" dove si occupa di pazienti oncologici e dei loro famigliari, del processo del lutto, a domicilio e in casa di cura Nigrisoli, Bologna.

- 1998-1999 Educatore per la CADIAI, gruppo appartamenti per utenti psichiatrici (ex Ospedale Psichiatrico Roncati Bologna)
- 1993-1998 Educatore per le Usl 27 e ex Usl 22 di Bologna presso la Cooperativa "Nuova Sanità" e privatamente per utenti con psicosi, autismo, sordità, tetraplaga, sindrome di down.

PARTECIPAZIONE A CONGRESSI -

relatore ai convegni di Mindfulness Project:

- "Lo sviluppo delle potenzialità della mente nell'incontro tra psicologia occidentale e orientale" (2003),
 "Lo sviluppo delle potenzialità della mente: gli stati di coscienza non ordinari" (2004),
 "Lo sviluppo delle potenzialità della mente: l'incontro tra clinica psicoterapica e meditazione" (2006),
 "Mindfulness e oncologia" (2010).

Istruzione e formazione Date

- 1998-2004 - Masters Program di 7 anni all'ILTK di Pomaia
 1999 - Laurea quinquennale in psicologia clinica presso l'Università di Padova
 2003 - DEA (diploma di alti studi) per l'università francese EHESS di Parigi in uno studio comparato fra psicologia e buddismo
 2004 - scuola di specializzazione in psicoterapia Sipt
 2009 - scuola Karuna (Londra) per diventare supervisore di psicoterapeuti
 2013 - finisce i 4 anni di training(5 livelli per diventare istrutture di mindfulness presso presso il "Center for Mindfulness" all'Università del Massachusset (USA)

Capacità e competenze personali

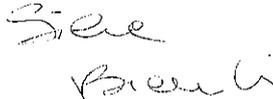
Madrelingua	Italiana				
Altra(e) lingua(e)	Inglese				
Autovalutazione	Comprensione		Parlato		Scritto
Livello europeo (*)	Ascolto	Lettura	Interazione orale	Produzione orale	
Lingua	C2	C2	C2	C2	C2
	Francese				
Lingua	B1	B1	B1	A2	

Patente B

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali..

"Ai sensi e per effetto del D.Lgs. n. 196/2003 'Codice in materia di protezione dei dati personali e sensibili', autorizzo al trattamento dei dati e delle informazioni contenute nel curriculum vitae ai fini del procedimento ECM, consapevole che il CV verrà incluso nell'allegato all'atto della validazione della richiesta di accreditamento, e che sarà visibile nella Banca Dati del sito ECM, accessibile a tutti gli utenti e tramite INTERNET (motori di ricerca). Autorizzo altresì il trattamento ai fini della trasmissione (successiva allo svolgimento dell'evento formativo) alla Commissione Nazionale per la Formazione Continua

Dr.ssa Silvia Bianchi



S. Luce, 12/9/2014

La sottoscritta Pincirolì Patrizia legale rappresentante del provider n° 81 Project & Communication ai fini della riduzione di 1/3 del contributo alle spese di cui alle lettere b) e C) del Decreto ministeriale 26 febbraio 2010 per l'evento dal titolo

MINDFULNESS COME VIVERLA E LE SUE APPLICAZIONI: La gestione dello stress attraverso la Mindfulness
15/16 NOVEMBRE

Dichiara

Di non usufruire di finanziamenti di qualsiasi natura –tranne le quote di iscrizione- in favore dell'organizzazione e dell'erogazione dell'attività formativa

In fede

Patrizia Pincirolì



Bologna 22/09/2014