

5. GESTIONE DELLO STRESS E RICERCA DEL BENESSERE: LA RISPOSTA DELLA MINDFULNESS

A R E A R E L A Z I O N A L E	DATA	martedì 25 ottobre 2022		
	ORARIO	08.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30		
	LUOGO/MODALITÀ	consultare il link https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/		
	SCOPO	conoscere i meccanismi dello stress per meglio imparare a gestirlo. Approfondire lo stress lavoro correlato all'interno dell'ambito sociosanitario. Apprendere cos'è la Mindfulness e come possa arrivare in aiuto nell'affrontare situazioni stressanti, rinforzando la consapevolezza del momento presente, sostenendo la capacità di rimanere concentrati e rafforzando i processi di resilienza.		
	CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • cos'è lo stress e quali meccanismi psico-fisici innesca • quando lo stress diventa nocivo • lo stress correlato al lavoro, in particolare quello infermieristico • valutare il livello personale di stress, individuare i fattori che lo alimentano e propri tentativi di fronteggiarlo • cos'è la mindfulness e da dove nasce • come la mindfulness può intervenire nella gestione dello stress • i protocolli Mindfulness-Based • benefici della mindfulness e attitudini personali/professionali ad essa legate • pratiche di consapevolezza formali/informali • spunti per un lavoro individuale a casa 		
	METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • apporto teorico sui temi sopra esposti • spunti per facilitare l'autoanalisi del proprio livello di stress • esercizi di tipo esperienziale individuali e di gruppo per apprendere le tecniche della mindfulness • non è richiesto alcuno studio individuale e nessun prerequisito particolare • verrà riservato uno spazio alle discussioni in gruppo 		
	RELATRICE	Cristina Sommacal Boggini, infermiera, mindfulness teacher		
	PARTECIPANTI	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
	QUOTA	membri ASI-SBK	Fr.	85.—
		non membri ASI-SBK	Fr.	125.—
TERMINE ISCRIZIONE	22.09.2022			
ISCRIZIONI	www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/			
INFORMAZIONI	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail segretariato@asiticino.ch Sito www.asiticino.ch			
ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino			

L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA