

MEDITAZIONE E FRAGILITA: IL SAPER STARE DELL OPERATORE SANITARIO NEL QUI ED ORA

DESTINATARI

INFERMIERI, MEDICI, FISIOTERAPISTI, PSICOLOGI

METODOLOGIA

Ogni incontro alternerà momenti teorici a momenti esperienziali di pratica meditativa

MATERIALE

COSTI

partecipazione gratuita evento finanziato Fonter rivolto esclusivamente ad operatori interni Ospedale San Raffaele Arcangelo Venezia

LUOGO

Venezia

CALENDARIO

6-13-20-27 febbraio 2023 - 6-13-20-27 marzo 2023

ORARIO

14,30-16,30

NUMERO DEI PARTECIPANTI

Posti complessivi: 10

Posti prenotati: 0

Posti confermati: 0

FINALITA'

apprendere pratiche di rilassamento fisico e mentale
saper riconoscere e contrastare l'eccessiva tensione fisica e mentale a cui si è sottoposti
saper padroneggiare i propri processi di pensiero
saper agire con compassione
saper ascoltare gli altri, percepirne i bisogni, rispondere e non reagire

CONTENUTI

PROGRAMMA: 6-13-20-27 febbraio 2023 - 6-13-20-27 marzo 2023 16 ore - 14,30-16,30

8 incontri di due ore ciascuno: ogni incontro alternerà momenti teorici a momenti esperienziali di pratica meditativa. Seguirà sempre un libero confronto e una condivisione dell'esperienza vissuta.

6 FEBBRAIO 2023 1 incontro: lo Spazio della consapevolezza, "meditazione sul respiro", "meditazione camminata"; Licci Tidei - Volpe

13 FEBBRAIO 2023 2 incontro: focus attentivo alla percezione sottile del corpo (body scann); Licci Tidei - Volpe

20 FEBBRAIO 2023 3 incontro: "Metta", la gentilezza come risorsa interiore ed innata; Licci Tidei - Volpe

27 FEBBRAIO 2023 4 incontro: "Karuna" (compassione) la gentilezza in azione; Licci Tidei - Volpe

06 MARZO 2023 5 incontro: "le emozioni in me": percepire, riconoscere, nominare, lasciar andare; Licci Tidei - Volpe

13 MARZO 2023 6 incontro: "emozioni in relazione": positivo, neutro, negativo – attaccamento/avversione; mi riconosco e riconosco l'altro. La "Risposta" in azione. Licci Tidei - Volpe

20 MARZO 2023 7 incontro: "meditazione dell'Albero", stabilità flessibilità profondità; Licci Tidei - Volpe

27 MARZO 2023 8 incontro: "meditazione della Montagna", stabilità calma mutevolezza. Licci Tidei - Volpe

NOTE

DOCENTI

DOTT. VOLPE GIOVANNI
Dirigente delle Professioni Sanitarie

dott.sa LICCI TIDEI ELENA LICCI TIDEI
Mindful Emotional Coach e Avvocato

TUTOR

PUNTEGGIO ECM

richiesto il riconoscimento crediti formativi ECM per INFERMIERI, MEDICI, FISIOTERAPISTI, PSICOLOGI