

MEDITAZIONE E FRAGILITÀ IL SAPER STARE DELL'OPERATORE NEL QUI ED ORA

DESTINATARI

tutte le professioni

METODOLOGIA

MATERIALE

COSTI

Partecipazione gratuita

LUOGO

San Maurizio Canavese

CALENDARIO

11/10/2024 IN PRESENZA

15/10/2024 ON LINE

28/10/2024 ON LINE

08/11/2024 IN PRESENZA

ORARIO

11/10/2024 DALLE 09:00 – 13:00

15/10/2024 DALLE 14:00 – 16:00

28/10/2024 DALLE 14:00 – 16:00

08/11/2024 DALLE 09:00 – 13:00

NUMERO DEI PARTECIPANTI

Posti complessivi: 12

Posti prenotati: 0

Posti confermati: 0

FINALITÀ

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

11/10/2024 IN PRESENZA DALLE 09:00 – 13:00:

- “Emozioni in relazione”: positivo, neutro, negativo – attaccamento/avversione; mi riconosco e riconosco l'altro. La “Risposta” in azione
- Lo Spazio della consapevolezza, “meditazione sul respiro”, “meditazione camminata”

15/10/2024 ON LINE DALLE 14:00 – 16:00

- Focus attento alla percezione sottile del corpo (body scan)

28/10/2024 ON LINE DALLE 14:00 – 16:00

- “Meditazione della Montagna”, stabilità calma mutevolezza

08/11/2024 IN PRESENZA DALLE 09:00 – 13:00

- “Metta”, la gentilezza come risorsa interiore ed innata
- “Karuna” (compassione) la gentilezza in azione

NOTE

DOCENTI

DOTT. VOLPE GIOVANNI

Fisioterapista Istruttore protocolli basati sulla Mindfulness ed MBSR Facilitatore Dialogo nelle org

TUTOR

D.ssa DIANA CARMELA

Responsabile Ufficio Formazione

PUNTEGGIO ECM

evento NON accreditato