

# Comunità di Pratica Comunità di Destino

Uno spazio  
per radicare la pratica  
di Mindfulness  
nel lavoro di cura  
a sostegno  
dell'invecchiamento e  
della longevità

**Incontri online gratuiti aperti ai soci e alle socie SIPI**

Le trainer Antonella Buranello e Cinzia Marigo  
con la partecipazione della professoressa Rossana De Beni



## Social Mindfulness

Intenzione e  
Motivazione

Atteggiamento

# I temi

Compassione

Equanimità

Cura

Gioia

## Destinatari

Operatori sanitari e delle professioni d' aiuto: psicologi, medici, infermieri, fisioterapisti, riabilitatori, logopedisti, pedagogisti, educatori, coordinatori di servizi.

## Prerequisiti

Si richiede di aver frequentato il PEM (Percorso Esperienziale di Mindfulness) o un altro training basato sulla Mindfulness

## INFORMAZIONI

SEGRETERIA SIPI

[sipinvecchiamento@gmail.com](mailto:sipinvecchiamento@gmail.com)

# Comunità di Pratica Comunità di Destino

Uno spazio per praticare assieme, rigenerare la motivazione alla pratica di Mindfulness, creare connessioni e ispirarci attraverso l'approfondimento di 7 temi collegati all'invecchiamento alla longevità.

Per i professionisti della cura, la pratica della Mindfulness consente di coltivare le attitudini e le risorse per lavorare con la sofferenza in modo equilibrato e compassionevole, per prevenire il burn out, per favorire la crescita personale e professionale e per dare un significato positivo al proprio lavoro.

## Calendario 2024

Martedì 16 Aprile  
Martedì 14 Maggio  
Martedì 18 Giugno  
Martedì 17 Settembre  
Martedì 15 Ottobre  
Martedì 19 Novembre  
Martedì 17 Dicembre



ore

20.30 - 21.45



zoom

*Social Mindfulness:  
la consapevolezza  
del proprio  
impatto sugli altri  
e sulla comunità*

MARK LEONARD

**INFORMAZIONI  
SEGRETERIA SIPI**

[sipinvecchiamento@gmail.com](mailto:sipinvecchiamento@gmail.com)