

Percorso Esperienziale Mindfulness (PEM)



PRESENTAZIONE

Le relazioni di cura sono uno dei fondamenti della società civile e dovrebbero risultare gratificanti non solo per chi la cura la riceve, ma anche per chi la fornisce.

L'esperienza ed un'ampia letteratura scientifica mostrano però che il confrontarsi con la sofferenza e le difficoltà degli utenti può portare gli operatori a situazioni di fatica, disagio, stress e al burnout.

Perché la relazione di cura possa essere benessere condiviso e non sofferenza dilagante la SIPI propone ai soci un Percorso Esperienziale MINDFULNESS (PEM), specifico per operatori sanitari delle professioni di aiuto.



LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

La pratica della mindfulness (meditazione di consapevolezza embodied) affonda le sue radici nelle tradizioni contemplative orientali e occidentali, con particolare riferimento alla tradizione Buddista. In oltre 25 secoli la meditazione è stata praticata come risorsa sia in ambiente religioso che laico. In particolare, negli ultimi 4 decenni la mindfulness è stata largamente impiegata come approccio secolare nel contesto della psicologia e della medicina e in numerosi ambiti che spaziano dalla cura del dolore cronico a quella dell'ansia, della depressione allo stress in una società in cui frenesia e incertezza acquiscono il bisogno di tornare in contatto con le proprie emozioni e con il proprio corpo, così come con l'esperienza del qui ora. Mindfulness significa infatti prestare attenzione al momento presente, in modo attento, intenzionale e non giudicante, per mettersi in una relazione diversa, più gentile e compassionevole, con la propria esperienza e accogliere momento per momento quello che accade dentro di noi, in termini di sensazioni, pensieri, emozioni.



Contattare ciò che sentiamo specialmente nella relazione di aiuto è il presupposto fondamentale per costruire insieme al benessere delle persone di cui ci prendiamo cura anche il nostro benessere personale. Infatti nella relazione di aiuto possiamo sentirci travolti dalla sofferenza di chi vorremmo aiutare, sentire di non fare abbastanza, di non essere adeguati, perderci in mille interventi inefficaci. Coltivare la presenza mentale attraverso le pratiche meditative di consapevolezza ci aiuta ad essere presenti e prendere decisioni più attente.





INFORMAZIONI

Il PEM sarà guidato da
Rossana De Beni
Cinzia Marigo
tutor d'aula Isabella Centomani



ISCRIZIONI

Il PEM è gratuito e riservato ai soci SIPI in regola con l'iscrizione SIPI 2025.

La pratica della donazione fa parte dell'atteggiamento Mindfulness. È possibile fare una donazione alla SIPI per sostenere la propria società scientifica di appartenenza.

Codice IBAN:

IT9600307502200CC8500237980

Causale: Donazione

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Compilare il modulo di iscrizione e inviare all'indirizzo:

sipinvecchiamento@gmail.com

Le iscrizioni verranno accettate in ordine di arrivo entro il 5 gennaio 2025.

Il numero dei partecipanti è limitato, potranno accedere al PEM i primi 30 soci SIPI che ne faranno richiesta.

DESTINATARI

Operatori sanitari e delle professioni d'aiuto: PSICOLOGI, medici, infermieri, fisioterapisti e riabilitatori, logopedisti, pedagogisti, educatori.

Tutte le attività verranno svolte attraverso ZOOM. Ogni partecipante dovrà essere provvisto di postazione informatica dotata di webcam, microfono e connessione stabile internet. Verranno fornite le istruzioni per accedere all'aula virtuale.

Ad ogni incontro verranno date indicazioni per il lavoro da svolgere a casa su cui ogni corsista potrà relazionare durante gli incontri successivi.

CALENDARIO

07/ 14/ 21 GENNAIO
04/ 11/ 18 FEBBRAIO
04/ 11 MARZO
2025

Dalle ore 20.45 alle ore 22.00

FORMAZIONE GRATUITA
RISERVATA AI SOCI SIPI

INFORMAZIONI
SEGRETERIA SIPI

sipinvecchiamento@gmail.com