

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

<b>A R E A R E L A Z I O N A L E</b>	<b>DATA</b>	<b>martedì 17 ottobre 2023</b>		
	<b>ORARIO</b>	08.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30		
	<b>LUOGO/MODALITÀ</b>	consultare il link <a href="https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/">https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/</a>		
	<b>SCOPO</b>	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		
	<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cos'è lo stress e quali meccanismi psico-fisici innesca</li> <li>• quando lo stress diventa nocivo</li> <li>• lo stress correlato al lavoro, in particolare quello infermieristico</li> <li>• valutare il livello personale di stress, individuare i fattori che lo alimentano e propri tentativi di fronteggiarlo</li> <li>• cos'è la mindfulness e da dove nasce</li> <li>• come la mindfulness può intervenire nella gestione dello stress</li> <li>• i protocolli Mindfulness-Based</li> <li>• benefici della mindfulness e attitudini personali/professionali ad essa legate</li> <li>• pratiche di consapevolezza formali/informali</li> <li>• spunti per un lavoro individuale a casa</li> </ul>		
	<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apporto teorico sui temi sopra esposti</li> <li>• spunti per facilitare l'autoanalisi del proprio livello di stress</li> <li>• esercizi di tipo esperienziale individuali e di gruppo per apprendere le tecniche della mindfulness</li> <li>• non è richiesto alcuno studio individuale e nessun prerequisito particolare</li> <li>• verrà riservato uno spazio alle discussioni in gruppo</li> </ul>		
	<b>RELATRICE</b>	Cristina Sommacal Boggini, infermiera, mindfulness teacher		
	<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
	<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	Fr.	85.—
		non membri ASI-SBK	Fr.	125.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>14.09.2023</b>			
<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>			
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>			
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino			

**L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA**