



Corso FAD
50 crediti ECM

Corso per tutte le professioni sanitarie

Istruttore Mindfulness

**dal 31 maggio
al 31 dicembre
2022**

Docente
Grazia Esposito Malara

Percorso online certificato
di alta formazione

tel: 379 193 6313
mail: segreteria@aiocitalia.it

Presentazione del corso

Il termine Mindfulness deriva dal termine sanscrito Sati, che nel linguaggio usato dal Buddha per i suoi insegnamenti, significa piena consapevolezza mentale.

Quella che però oggi chiamiamo Mindfulness è per lo più il frutto degli studi di Kabat-Zinn, un biologo docente universitario che era convinto che la pratica di meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress. Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994).

L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare l'inutile sofferenza, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada attraverso un lavoro di presenza attiva nei propri stati mentali. Mindfulness significa dunque essere consapevoli di ciò che sta accadendo in quel preciso istante senza criticarlo né giudicarlo.

La potenza di questa tecnica fu sperimentata anche in contesti clinici e diede degli ottimi risultati. Ad oggi, anche in Italia, **anche psicologi e psicoterapeuti si avvalgono di queste tecniche per offrire un protocollo integrato ai loro pazienti.** In questo corso viene insegnato il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) un intervento psicologico, che impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi di yoga per aiutare le persone con problemi di stress o altri disturbi psico-fisici a essere più consapevoli delle proprie reattività e a relazionarsi ad esse in maniera differente.

La Mindfulness viene impiegata in caso di:

- depressione
- ansia e attacchi di panico
- insonnia
- fibromialgia
- disturbi dell'umore
- disturbi ossessivo – compulsivo
- disturbi legati
- all'alimentazione
- stress

Gli obiettivi

Attraverso questo percorso studiato in ogni dettaglio per garantire un eccellente apprendimento online, si potranno acquisire in modo completo tutte le competenze per diventare un Istruttore Mindfulness professionale.

Sarà inoltre un'occasione per poter fare in primis un viaggio all'interno di se stessi, alla ricerca di nuove consapevolezze e nuove prospettive di accettazione degli accadimenti della vita, eliminando il giudizio in favore dell'accettazione e dell'accoglimento.

Essere Istruttori Mindfulness Certificati significa accompagnare i propri clienti in un radicale cambiamento di prospettiva, un viaggio di liberazione da stress, ansie, paure, schemi e credenze depotenzianti derivanti dall'identificazione con i pensieri, in favore della consapevolezza, positività, distacco e serenità.

Al termine del corso l'Istruttore si proporrà come un facilitatore del cambiamento positivo.

Programma del corso

Link piattaforma: <https://ecm.av-eventieformazione.it/pagine/sys-homepage-ecmsuite.htm>

	Accesso alla10a piattaforma	VIDEO
01	Introduzione	VIDEO
02	La pratica	VIDEO
03	mbsr	VIDEO
04	I trattamenti parte 1	VIDEO
05	I trattamenti parte 2	VIDEO
06	I trattamenti parte 3	VIDEO
07	I trattamenti parte 4	VIDEO
08	I trattamenti parte 5	VIDEO
09	I trattamenti parte 6	VIDEO
10	I trattamenti parte 7	VIDEO
11	I trattamenti parte 8	VIDEO
12	I trattamenti parte 9	VIDEO
13	Primo incontro	VIDEO
14	Secondo incontro	VIDEO
15	Terzo incontro	VIDEO
16	Quarto incontro	VIDEO
17	Quinto incontro	VIDEO
18	Sesto incontro	VIDEO
19	Settimo incontro	VIDEO
20	Ottavo incontro	VIDEO
21	Linee guida per insegnanti	VIDEO
22	Criteri di autovalutazione	VIDEO

PER ISCRIVERSI AL CORSO

1. Accedi al link <https://aiocitalia.it/corsi-certificati/istruttore-mindfulness-con-ecm-1193409> e registrati.
2. Paga il corso
3. Registrati alla piattaforma ECM al link ecm.av-eventieformazione.it
Se non sei un professionista sanitario, registrati come UTENTE STANDARD.
4. Entro 48h dal termine della procedura, riceverai una mail di conferma per l'accesso al corso.

PER ACCEDERE AL CORSO

1. Vai alla tua area personale della piattaforma ECM (ecm.av-eventieformazione.it) e clicca su ACCEDI ALLA PIATTAFORMA.

ACCREDITAMENTO ECM

Per avere diritto ai crediti formativi ECM è obbligatorio visualizzare il 90% delle ore di formazione, compilare il questionario di valutazione dell'evento, sostenere e superare la prova di apprendimento. Al termine dell'attività formativa verrà rilasciato l'attestato di partecipazione, mentre il certificato riportante i crediti ECM sarà rilasciato dalla piattaforma del Provider dopo le dovute verifiche.

DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO Dott.ssa Grazia Esposito Malara

DATA dal 31 maggio 2022 al 31 dicembre 2022

PIATTAFORMA ECM ecm.av-eventieformazione.it

NUMERO DI PARTECIPANTI 500

ORE TOTALI DURATA EVENTO 50 h

CREDITI ECM 50

DESTINATARI Tutte le professioni sanitarie

VALUTAZIONE

Dopo aver consultato tutti i contenuti didattici potrai cliccare su TERMINA CORSO e accedere al test di verifica. La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (n. 3 domande per ogni credito formativo; ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta entro i tre giorni successivi alla data di conclusione dell'attività formativa. Ad ogni tentativo sarà proposto un nuovo set di domande presentate con doppia randomizzazione, per un numero di 5 tentativi. L'esito della prova (superato / non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione. Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

ASSISTENZA TECNICA PIATTAFORMA ECM

SCRIVI: comunicazioni@av-eventieformazione.it

CHIAMA: 392 158 8112

Dal lunedì al venerdì, ore 10.00-12.00 / 17.00-19.00

Segreteria organizzativa e Provider ECM



AVeventieformazione

Viale Raffaello Sanzio 6
95128 Catania
Tel: 095 7280511
Cell: 338 3941650
info@av-eventieformazione.it
www.av-eventieformazione.it

tel: 379 193 6313
mail: segreteria@aiocitalia.it