

ISCRIZIONI

Il PEM è gratuito e riservato ai soci SIPI in regola con l'iscrizione SIPI 2023 e ai soci e gli affiliati AIRIPA in regola con la quota associativa del triennio 2021/2023

La pratica della donazione fa parte dell'atteggiamento Mindfulness e permette di sostenere le Società Scientifiche di appartenenza

Per una donazione alla SIPI

Codice IBAN:
IT9600307502200CC8500237980

Causale : Donazione alla SIPI

Per una donazione all'AIRIPA

Codice IBAN

IT51N0501812101000011736238

Causale : Donazione all' AIRIPA

MODALITA ' DI ISCRIZIONE

Compilare il modulo di iscrizione e inviare all'indirizzo: eventiairipapuglia@gmail.com

Le iscrizioni sono a numero chiuso accettate in ordine di arrivo entro il 15 dicembre 2022. Il numero dei partecipanti è limitato, potranno accedere al PEM i primi 15 soci SIPI ed i primi 15 soci e affiliati AIRIPA che ne faranno richiesta.

INFORMAZIONI

DOCENTE

Prof. ssa Rossana de Beni

Il PEM sarà guidato da Rossana De Beni, psicologa, psicoterapeuta e istruttrice Mindfulness, che da anni svolge ricerca scientifica sulle tematiche dell'apprendimento, dell'invecchiamento e della longevità.

DESTINATARI

Operatori sanitari e delle professioni d' aiuto : psicologi, medici, infermieri, logopedisti, pedagogisti, educatori ed insegnanti.

Tutte le attività verranno svolte attraverso i servizi di **meeting on line**. Ogni partecipante dovrà essere **provvisto di postazione informatica dotata di webcam, microfono e connessione** ad internet. Verranno fornite le istruzioni per accedere all' aula virtuale.

INFORMAZIONI

dott.ssa Anna Maria Antonucci

tel. 3388912475

eventiairipapuglia@gmail.com



Percorso Esperienziale Mindfulness (PEM)

Prof.ssa Rossana de Beni



4 GENNAIO/22 FEBBRAIO 2023

FORMAZIONE GRATUITA

**RISERVATA AI SOCI SIPI E
AI SOCI E AFFILIATI AIRIPA**

PRESENTAZIONE

Le relazioni di cura sono uno dei fondamenti della società civile e di norma risultano 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 e l'AIRIPA propongono ai loro soci un Percorso Esperienziale MINDFULNESS (PEM), specifico per operatori sanitari delle professioni di aiuto.



DOCENTE Prof. ssa Rossana de Beni

Il PEM sarà guidato da Rossana De Beni, psicologa, psicoterapeuta e istruttrice Mindfulness, che da anni svolge ricerca scientifica sulle tematiche dell'apprendimento, dell'invecchiamento e della longevità.

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 largamente adattata ai numerosi contesti in cui è stata impiegata, tanto antichi quanto moderni, e tanto spirituali quanto secolari.

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 di individui sempre più appesantiti dalla frenesia e dall'incertezza e bisognosi di tornare alle proprie radici: un più profondo contatto con le proprie emozioni e con il proprio corpo, così come con l'esperienza del qui ora, momento dopo momento.

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 nella relazione di aiuto vuol dire connettersi con la nostra esperienza interiore, presupposto fondamentale per un operatore che sia attento a costruire il benessere proprio e quello delle persone che a lui si rivolgono per essere aiutate.



LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

Spesso infatti nella relazione di aiuto possiamo sentirci travolti dalla sofferenza di chi vorremmo aiutare, e senza accorgercene cominciare a difenderci dietro delle tecniche, 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 a trovare il nostro centro, a radicarci nel nostro sé interiore per non essere sopraffatti, per sentire insieme all'altro ciò di cui c'è bisogno e prendere decisioni più attente.



CALENDARIO

Il Percorso Esperienziale di Mindfulness (PEM) si articola in **8 incontri settimanali consecutivi**

il mercoledì **dalle 18.00 alle 20.00**

con inizio il 4 Gennaio e termine il 22 Febbraio 2023

Durante lo svolgimento della pratica Mindfulness verranno date indicazioni per il lavoro da svolgere a casa su cui ogni corsista potrà relazionare durante gli incontri successivi.