



Incontri di Mindfulness

Mindfulness nel suo significato più stretto è essere *consapevoli* e pienamente *presenti* in ciò che sta accadendo in questo momento, vivendo nell'istante presente.

La pratica della *Mindfulness*, ci può aiutare ad acquisire i seguenti strumenti:

- aumento della propria consapevolezza,
- aiuto ad abbandonare i giudizi personali e quindi lo stress e l'ansia ad essi legati,
- guida verso una esperienza di vita più ricca e piena,
- si propone di aiutarci a sostituire, nella vita quotidiana, i comportamenti reattivi, automatici e distruttivi, con scelte consapevoli e funzionali.

Gli incontri avranno la finalità di fornire al personale sanitario, strumenti di prevenzione e mitigazione dello stress percepito nella dimensione lavorativa e personale anche attraverso momenti di confronto e condivisione, oltre a fornire contenuti teorici di inquadramento e spiegazione delle pratiche proposte, in modo da averne il razionale.

Tali strumenti, sono tratti dal corpus di pratiche Mindfulness, nello specifico dal protocollo MBSR (mindfull based stress reduction) e di Stress Relief.

CALENDARIO MODALITA' WEBINAR . GRATUITI

Martedì 25 Febbraio ore 20.30-21.30

Martedì 25 Marzo ore 20.30-21.30

Martedì 22 Aprile ore 20.30-21.30

Martedì 20 Maggio ore 20.30-21.30

Martedì 17 Giugno ore 20.30-21.30

Martedì 23 Settembre ore 20.30-21.30

Per iscrizioni accedere all'area riservata del sito www.opibg.it, procedere con la registrazione e la successiva iscrizione . Per eventuali informazioni chiamare l'OPI di Bergamo al numero di telefono 035217090.

Relatrice
Dr.ssa Claudia Cornali
Psicoterapeuta - Istruttrice Mindfulness



Ordine
Professioni
Infermieristiche
Bergamo