

Meditazione e Fragilità

DESTINATARI

TUTTE LE PROFESSIONI

METODOLOGIA

Ogni incontro alternerà momenti teorici a momenti esperienziali di pratica meditativa.

MATERIALE

COSTI

PARTECIPAZIONE GRATUITA - EVENTO RIVOLTO ESCLUSIVAMENTE AD OPERATORI INTERNI OSPEDALE SAN RAFFAELE ARCANGELO VENEZIA

LUOGO

Venezia Ospedale San Raffaele Arcangelo

CALENDARIO

Dal 18 Marzo al 06 Maggio 2020 8 incontri di due ore ciascuno

ORARIO

11-13

NUMERO DEI PARTECIPANTI

Posti complessivi: 10

Posti prenotati: 0

Posti confermati: 0

FINALITA'

Partecipando agli incontri gli operatori possono imparare abilità come:

Pratiche di rilassamento fisico e mentale;

Saper riconoscere e contrastare l'eccessiva e continuativa tensione fisica e mentale a cui sono sottoposti;

Saper rivolgere l'attenzione ad un compito, intellettuale o pratico, affrontandolo nei suoi vari aspetti, seguendone il percorso e portandolo a termine con vividezza e calma interiore;

Saper padroneggiare i propri processi di pensiero,

Saper modulare ansia, irrequietezza, aggressività, impotenza;

Sviluppare empatia e azione consapevole;

Saper agire con compassione;

Saper ascoltare gli altri, percepirne i reali bisogni, rispondere e non reagire;

Saper gestire le relazioni in modo costruttivo e funzionale.

CONTENUTI

PROGRAMMA: Dal 18 Marzo al 06 Maggio 2020 8 incontri di due ore ciascuno 11-13

Organizzazione delle attività

ogni incontro alternerà momenti teorici a momenti esperienziali di pratica meditativa. Seguirà sempre un libero confronto e una condivisione dell'esperienza vissuta.

1 incontro: lo Spazio della consapevolezza, "meditazione sul respiro", "meditazione camminata";

2 incontro: focus attentivo alla percezione sottile del corpo (body scan);

3 incontro: "Metta", la gentilezza come risorsa interiore ed innata;

4 incontro: "Karuna" (compassione) la gentilezza in azione;

5 incontro: "le emozioni in me": percepire, riconoscere, nominare, lasciar andare;

6 incontro: "emozioni in relazione": positivo, neutro, negativo – attaccamento/avversione; mi riconosco e riconosco l'altro. La "Risposta" in azione.

7 incontro: "meditazione dell'Albero", stabilità flessibilità profondità;

8 incontro: "meditazione della Montagna", stabilità calma mutevolezza.

NOTE

DOCENTI

DOTT. VOLPE GIOVANNI
Dirigente delle Professioni Sanitarie

DOTT.SA LICCI TIDEI ELENA
CONSULENTE DI CRESCITA PERSONALE

TUTOR

PUNTEGGIO ECM

RICHIESTO IL RICONOSCIMENTO DI CREDITI FORMATIVI ECM PER TUTTE LE PROFESSIONI