



MODULO PER LA PROPOSTA DI ATTIVITÀ ELETTIVE – A.A. 2017/2018

AVVISO - AI SENSI DELL'ART. 6 DEL REGOLAMENTO ATTIVITÀ DIDATTICHE ELETTIVE, SI RICORDA: NEL CASO CHE LO STUDENTE ISCRITTO NON SI PRESENTI O NON ANNULLI L'ISCRIZIONE ON LINE, ENTRO I TERMINI PREVISTI, NON POTRÀ ISCRIVERSI AD ALTRA ATTIVITÀ ELETTIVA FINO AL SEMESTRE SUCCESSIVO.

Per l'approvazione da parte della Commissione per le Attività Elettive, compilare in ogni sua parte ed inviare al seguente indirizzo e-mail climed1.aslto2@unito.it

TITOLO ATTIVITÀ ELETTIVA

MINDFULNESS: Un approccio olistico per ridurre lo stress, aumentare il proprio benessere e sviluppare una consapevolezza superiore

Tipologia

- Seminario/giornata di studio
- Congresso/Convegno
- Stage
- Altro (specificare

Anno di corso per cui è possibile iscriversi

1° anno

2° anno

3° anno

Requisiti per iscriversi

Consigliati disponibilità, apertura, interesse

Obiettivi formativi

- Cominciare a percepire le proprie esperienze interiori
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione non giudicante
- Osservare e comprendere i propri automatismi
- Esplorare la qualità dell'interazione tra corpo e mente
- Scoprire nelle relazioni e nei rapporti una nuova giovinezza e apertura

Partecipanti e CFU riconosciuti				
n. studenti ammessi per ogni edizione (min/max) studenti	n. totale di ore previste per ogni edizione	ore di studio autonomo giudicate necessarie per il raggiungimento degli obiettivi	ore complessive (attività didattica+ore di studio)	CFU
25	8	8	16	0.75

Programmazione delle attività

- Che cos'è la mindfulness
- I supporti scientifici alle pratiche millenarie dello yoga, del Tai Chi, delle religioni monoteiste, del silenzio
- Tecniche di stretching, di rilassamento e di ginnastica dolce per aumentare la mobilità articolare
- Pratiche di meditazione statiche e in movimento
- Scambi comunicativi e confronti sulla pratica
- Proposte di esercizi per continuare la praticare
- L'uso di supporti audio e video per arricchire la pratica

L'attività si svolgerà dalle ore 9 alle ore 18

Verrà fornito a tutti i partecipanti materiale didattico e bibliografia a cura del conduttore

Modalità di Valutazione (colloquio, report, prova pratica.....)

Rielaborazione dell'esperienza scritta da inviare al seguente indirizzo mail intiniv@gmail.com entro il 10 giugno 2017.
Sarà cura del conduttore effettuare una restituzione nominale di quanto elaborato.

Data/e di svolgimento

11 maggio 2018
Dalle ore 9.00 alle ore 18.00

Docente o Tutor responsabile dell'attività (indicare numero di telefono,e-mail)

dott.ssa Cinzia Tortola cinzia.tortola@unito.it

Nominativo conduttore/i ADE (indicare numero di telefono,e-mail)

dott. Vito Intini
intiniv@gmail.com

Luogo di svolgimento dell'attività elettiva

Corso di Laurea in Infermieristica A.S.L. "Città di Torino"
Corso Svizzera, 161

Modalità d'iscrizione on line sul sito www.cliaslto2.unito.it

Data apertura iscrizioni 09 gennaio 2018

Data chiusura iscrizioni 01/05/2018

Data, 20/12/2017

Firma
Docente o Tutor responsabile dell'attività formativa
Dott.ssa Cinzia Tortola