



Corsi di Laurea delle Professioni sanitarie
CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA

SEDE
Città di Torino



UNIVERSITÀ
DI TORINO

Dipartimento di Scienze
della Sanità Pubblica e
Pediatrie

PROPOSTA DI ATTIVITÀ ELETTIVE

compilare in ogni parte ed inviare tramite posta elettronica all'indirizzo:

climed1.asltorino@unito.it

ANNO ACCADEMICO: 2023-2024

Mindfulness

Gli effetti benefici di una pratica millenaria sull'equilibrio del cervello e la salute del corpo

TIPOLOGIA:

Stage (Compilare anche Modulo 1)

Seminari

Congressi

Laboratori – Esercitazioni

**ANNO DI CORSO A CUI È DESTINATA
L'ATTIVITÀ:**

1° 2° 3°

COSTO

GRATUITA

IMPEGNO DI SPESA (obbligatorio compilare il Modulo. 2)

**N. massimo di studenti ammessi
per ogni edizione**
(in caso di iscritti < del 50% l'attività dovrà
essere riprogrammata)

25

**N. totale di ore previste per l'attività
elettiva comprensive di studio
autonomo**

7

CFU
(*vedi art.7 del regolamento)

0.5

Iscrizioni in ordine di priorità fino al completamento dei posti disponibili

Modalità d'iscrizione

on line sul sito corso di laurea

tramite mail al docente proponente

altro: _____

Docente (Modulo) o Tutor responsabile della proposta dell'attività elettiva:

Johnny Acquaro

Docenti del seminario:

Dr.ssa Mariella Colombai, Psicologa, Infermiera - ASL città di Torino

Dr.ssa Luisa Ianniello, Infermiera, Operatrice Olistica, Facilitatrice Mindfulness, - ASL città di Torino

Struttura in cui si svolge l'attività elettiva

Corso di Laurea Infermieristica "ASL Città di Torino"

Indirizzo (via, numero civico, città, aula ecc.):

Lungo Dora Savona 24 Torino

Edizioni (la prenotazione aule è a carico del docente/conduuttore)	Indicare data e orario
<input checked="" type="checkbox"/> Unica	<input checked="" type="checkbox"/> 25 GIUGNO 2024 <input checked="" type="checkbox"/> DALLE 8.00 ALLE 15.30 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 1°	<input type="checkbox"/> da definire <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ (Compilare solo se l'edizione 1 sia già stata espletata)	<input type="checkbox"/> da definire <input type="checkbox"/>

Descrizione dell'attività ed obiettivi formativi (compilare questa parte oppure allegare progetto dell'attività proposta):

Quella che noi oggi chiamiamo Mindfulness, consapevolezza, si riferisce in particolare all'esito di una straordinaria intuizione di Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare americano e meditante nella tradizione buddhista Vipassana che, a partire dal 1979, ne propose la pratica in contesti secolari come gli ospedali con risultati straordinari.

L'approccio alla **Mindfulness**, pur derivando da una **pratica meditativa** buddista, è privato di ogni sua componente mistica e adattata al training clinico. Invita a sperimentare un nuovo modo di entrare in contatto con ciò che accade dentro e fuori di sé nel momento presente con curiosità, atteggiamento aperto e non giudicante.

Mindfulness è quindi la pratica del prestare attenzione con intenzionalità, nel momento presente e senza giudizio.

Si tratta di un training ad oggi ampiamente validato in letteratura per la sua efficacia nel trattamento di svariate problematiche correlate allo stress, diffuso ormai in tutto il mondo e in qualsiasi ambito, utilizzato con pazienti, consigliato ai familiari e ai professionisti della cura come strumento di prevenzione del burn out.

La pratica consente di gestire momenti di difficoltà legati a stress, ansia o dolore in qualsiasi contesto operativo: ospedale, territorio, domicilio; richiede competenze e conoscenze che approfondiremo nel corso dell'ADE.

PROGRAMMA

- ✚ 8.00-8.15: presentazione seminario e docenti, condivisione obiettivi
- ✚ 8.15-8.30: somministrazione della "Perceived Stress Scale" di Sheldon Cohen (anonimo)
- ✚ 8.30-10.00: Mindfulness: una pratica millenaria per la salute della mente e del corpo
- ✚ 10.00-11.00: Laboratorio esperienziale, elaborazione esperienza e condivisione
- ✚ 11.00-11.15: break
- ✚ 11.15 -12.15: iperconnessione, multitasking e malattia. La proposta della Mindfulness attraverso la pratica informale
- ✚ 11.15- 11.45: laboratorio esperienziale, elaborazione esperienza e condivisione
- ✚ 11.45-12.30: trappole mentali e osservazione. La proposta della Mindfulness attraverso la pratica formale
- ✚ 12.30-13.30: pranzo
- ✚ 13.30-14.30: laboratorio esperienziale su "lo yoga secondo la Mindfulness*" elaborazione esperienza e condivisione
- ✚ 14.30-15.15: somministrazione della "Perceived Stress Scale" di Sheldon Cohen (anonimo) – restituzione risultati
- ✚ 15.15-15.30: Chiusura

Richiesti curiosità, disponibilità a sperimentare, abiti comodi e un tappetino/stuoia

*Lo Yoga secondo la Mindfulness è "dolce", non prevede posture complesse, non presenta particolari difficoltà di esecuzione.

Modalità secondo la quale si svolgerà la valutazione(colloquio, presentazione di una relazione, prova pratica ecc):	
Partecipazione attiva alle attività proposte	
Data	Firma del Docente o Tutor proponente l'attività elettiva
30/05/2024	JOHNNY ACQUARO

A cura della segreteria

La commissione approva	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Approvato al CCL	Data