

Promosso da



# L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI SE'

**INTEGRARE LA CONSAPEVOLEZZA  
NELLA PRATICA INFERMIERISTICA**

**28 MAGGIO 2024**

**Ore 14.00 - 18.30**

**AREZZO**

**Sede OPI Arezzo, Via. Marco Perennio 24/B, Arezzo**

**EVENTO ACCREDITATO ECM RES**

## RAZIONALE

---

La giornata mira a sviluppare, attraverso la formazione esperienziale, l'autoconsapevolezza e l'auto-osservazione consentendo al partecipante di essere presente nella propria esperienza "qui e ora" e di sperimentare direttamente dai sensi e da tutto il sistema mente-corpo. Mettersi in gioco in modo creativo nel gruppo sviluppando le proprie skills e le proprie risorse interne. Mira a favorire la collaborazione tra gli operatori, facilitare e migliorare la qualità delle relazioni e la propria consapevolezza.

## VERIFICA

---

Questionario a risposta multipla.

## OBIETTIVO

---

n. 12 Aspetti relazionali e umanizzazione cure. Metodologia e tecniche di comunicazione anche in relazione allo sviluppo dei programmi nazionali e regionali di prevenzione primaria.

# PROGRAMMA

---

Responsabile Scientifico: **Alessandra Tofani**

Docenti: **Susanna Barucci, Liliana Braconi, Isabella Aricò**

- 14.00 – 14:15      REGISTRAZIONE PARTECIPANTI
- 14:15 – 14:30      PRESENTAZIONE DOCENTI E INTRODUZIONE ALLA GIORNATA  
**Dr.ssa Barucci**
- 14:30 – 15.45      ABBRACCIARE LA MINDFULNESS  
- CHE COS'E' LA CONSAPEVOLEZZA  
- LA MONEY MIND E IL PILOTA AUTOMATICO  
- CURA CONSAPEVOLE DI SE'  
**Dr.sse Barucci, Braconi, Aricò**
- 15.45 – 16.00      PAUSA
- 16.00 – 17.15      APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE:  
- RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE  
- ABITARE IL CORPO  
- CONSAPEVOLEZZA RELAZIONALE  
**Dr.sse Barucci, Braconi, Aricò**
- 17.15 – 18.20      CONDIVISIONE DELLE ESPERIENZE VISSUTE
- 18.20 – 18.30      TEST APPRENDIMENTO E CHIUSURA DEI LAVORI

# ISCRIZIONI

Si maturano 5,5 crediti ECM

**Corso gratuito per gli iscritti OPI Arezzo**

**Contributo euro 10,00 iscritti altre OPI**

**DISPONIBILITÀ MASSIMA: 25 POSTI**

Corso rivolto alle seguenti categorie professionali:

- *Infermieri*

## **OPI Arezzo**

*Dr.ssa Alessandra Tofani*

- [info@opiarezzo.it](mailto:info@opiarezzo.it)
- tel. 0572352385

[formazione.gutenbergonline.it](http://formazione.gutenbergonline.it)

**PROVIDER ECM**



**Provider Nazionale Standard ECM n° 409**

Tel. 0575 408673 - Fax 0575 20394



[www.gutenbergonline.it](http://www.gutenbergonline.it)  
[formazione.gutenbergonline.it](http://formazione.gutenbergonline.it)



#laformazioneinlettuemani