

DEDICATO AGLI OPERATORI DELLA SANITÀ

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

I TAKE CARE OF MYSELF

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction



INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Giovedì 14 marzo 2024
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM

È stato richiesto l'accreditamento ministeriale per tutte le professioni sanitarie.
È prevista l'attribuzione di 36 crediti ECM.

Per motivi organizzativi vi preghiamo di richiedere il link per accedere alla partecipazione alla presentazione gratuita e senza impegno cliccando qui:
<https://forms.gle/qgPGjP83t6wj6W698>

A volte è bene prenderci cura di noi stessi, come se la parte di noi che soffre fosse il nostro bambino.

Jon Kabat-Zinn



Il percorso per la riduzione dello stress MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn prevede 8 incontri di 2,5 ore + un pomeriggio di pratica intensiva di 4 ore.

Le sessioni si svolgeranno:

il giovedì dalle 19.30 alle 22.00 nelle seguenti date:

Marzo: 21, lunedì 25

Aprile: 4, 11, 18, 25

Maggio: 2, 9

Pomeriggio di pratica continuativa: domenica 28 aprile ore 15.00-19.00

ISCRIZIONI entro domenica 17 marzo AL SEGUENTE LINK:

<https://forms.gle/RVG5B4SdSpg2VXhH7>

Limitato a 25 partecipanti

Istruttori formati AIM
(Associazione Italiana Mindfulness):

Antonella Stella

psichiatra, psicoterapeuta

Antonia Cristina Sabbion

infermiera professionale coordinatrice



PROVIDER ECM:

PROVIDER STANDARD ECM N. 352

Ideas Group s.r.l. - Via Santo Spirito, 11 - Firenze

Tel. 055.2302663 - Fax 055.5609427

www.ideasgroup.it - www.fadideasgroup.it