

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 21 settembre 2023
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/sP5ZrTGkKDckjYeL9>



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 continuativa di 4 ore.

Le sessioni si svolgeranno:

il Mercoledì dalle 20.00 alle 22.30 nelle seguenti date:

Settembre: Mercoledì 27

Ottobre: Mercoledì 4 – 11 – 18 – 25 e Martedì 31

Novembre: Mercoledì 8 – 15

Pomeriggio di pratica continuativa: Sabato 11 novembre, dalle 15.00 alle 19.00

ISCRIZIONI entro sabato 23 settembre AL SEGUENTE LINK:

<https://forms.gle/VwcjQT4mRzaLPB9z5>

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

