CORSO INTRODUTTIVO ALLA MINDFULNESS INTERPERSONALE

PER OPERATORI SANITARI

SEDE E DATE: Iglesias 10-17-24 novembre 2023 9:30-14:30

1° GIORNATA 10 novembre 9,30-14,30				
		Titolo/argomento	***Metodi Didattici****	***Docenti / sostituti***
	9:30–11:30	Presentazione degli obiettivi del corso e del programma delle tre giornate. Radici storiche tra Oriente e Occidente, mindfulness tra neuroscienze e psicologia buddhista, principi fondamentali	LRP	**Dott. Lamera**
	11:30-12:30	Pratica mindfulness ed esercitazioni	ED	**Dott. Lamera**
	12:30-14:30	Confronto e condivisione dell'esperienza effettuata tra i partecipanti e il docente Integrazioni teoriche e casi clinici	C/D	**Dott. Lamera**

2° GIORNATA: 17 novembre 9,30-14,30				
		Titolo/argomento	***Metodi Didattici****	***Docenti / sostituti***
	9:30–11	Principi fondamentali in pratica, pratica vs. tecnica, la dimensione interpersonale della mindfulness, tipi di pratiche, i "pilastri" della mindfulness	LRP	**Dott. Lamera**
	11-12:30	Pratica mindfulness ed esercitazioni	ED	**Dott. Lamera**
	12:30-14:30	Confronto e condivisione dell'esperienza effettuata tra i partecipanti e il docente Integrazioni teoriche e casi clinici	C/D	**Dott. Lamera**

3° GIORNATA: 24 novembre 9:30-14:30				
		Titolo/argomento	***Metodi Didattici****	***Docenti / sostituti***
	9:30–11	Ambiti applicativi individuali e di gruppo, MAAS, FFMQ benessere e psicopatologia, psicoterapie e interventi mindfulness oriented, bibliografia, sitografia, software	LRP	**Dott. Lamera**
	11-12:30	Pratica mindfulness ed esercitazioni	ED	**Dott. Lamera**
	12:30-14.30	Confronto e condivisione dell'esperienza effettuata tra i partecipanti e il docente. Chiusura deL corso e verifica di apprendimento	C/D VA	**Dott. Lamera**

	Metodi
C/D	Confronto/dibattito tra discenti ed esperto/docente/relatore
DT	Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti
ED	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
DF	Discussione di filmati
LPG	Lavori a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con l'esperto
LG	Lavori di gruppo
VDA	Incontri di verifica a distanza dell'apprendimento
CC	Presentazione e discussione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria
IPE	Istruzione e presentazione e discussione di un elaborato (project work)
LRP	Lezioni e relazioni su tema preordinato
RP	Role playing
TD	Tavole rotonde
VA	Verifica di apprendimento