

MINDFULNESS PER INFERMIERI

Mindfulness significa scegliere di prestare attenzione al **momento presente** con intenzione: un modo per coltivare una più piena **presenza nel “qui e ora”**. È **consapevolezza** dell'esperienza percepibile **momento per momento**.

Un processo sostenuto da qualità come **gentilezza, tolleranza, pazienza e coraggio** come basi di una posizione di **non-giudizio e accettazione**.

Mindfulness è esperienza della **conoscenza di se stessi** e pratica dell'**apertura** ad accogliere e integrare **ogni aspetto della vita**, inclusi quelli più spigolosi (soprattutto quelli più spigolosi!) che – invano – con tanta tenacia cerchiamo di evitare.

Numerosi **studi scientifici** (reperibili tramite **PubMed**) mostrano come la relazione tra le attività di **Mindfulness** e **intelligenza emotiva** sia un **fattore protettivo** per il **personale sanitario**.

Praticare **Mindfulness** ha effetti positivi su un'ampia gamma di sintomi fisici e psichici che possono influire sulla **qualità della vita** e sulla **qualità dell'assistenza al paziente**.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33998935/>

La meditazione di consapevolezza favorisce la **riduzione dello stress e il burnout negli infermieri** diminuendo il giudizio di sé e l'eccessiva identificazione con l'esperienza e aumentando la **compassione** e la **regolazione emotiva**.

Ha un impatto positivo su stress, ansia, depressione, burnout e su senso di benessere ed empatia.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29602138/>

Un buon modo per iniziare ad avvicinarsi alla Mindfulness è il corso **MSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** è un metodo che si ispira ai principi della **meditazione** buddista ai quali integra le conoscenze di **medicina e psicologia occidentali**.

Il percorso, della durata di **8 settimane** (un incontro a settimana), impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi che permettono alla persona di essere **più consapevole e relazionarsi ai propri problemi, e alla vita in generale, in modo differente e “nuovo”**.

ESSERE ESSERI UMANI

PRESENTAZIONE CORSO **MBSR** E ATTIVITÀ DI **MINDFULNESS**
MERCOLEDÌ 21 SETTEMBRE ALLE ORE 20:30

PRESSO LA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE **ESSERE ESSERI UMANI**
VIA LIMIDO, 48 - **VARESE**
(INGRESSO **GRATUITO** CON PRENOTAZIONE)

Per gli infermieri che si iscriveranno al corso MBSR è riservata la possibilità di una **sessione gratuita di DYNAMICAL NEUROFEEDBACK®**: un tra le più innovative e promettenti tecniche in grado di favorire uno stato di equilibrio interiore.

Le pratiche verranno guidate da **GIUSEPPE CAPASSO**

Istruttore Mindfulness e protocollo MBSR con AIM - Associazione Italiana Mindfulness, Insegnante Yoga certificato e Facilitatore TCTSY (Trauma Center Trauma Sensitive Yoga)

PER INFO E PRENOTAZIONI CONTATTA

corsi@aps-essereesseriumani.org

351 0499140

www.essereesseriumani.it



APS ESSERE ESSERI UMANI
Via Giacomo Limido 48, Varese
Tel. 351 0499140
Codice Fiscale 95092630128

www.essereesseriumani/associazione
info@aps-essereesseriumani.org