

MINDFULNESS

APPLICAZIONE NELLA PRATICA CLINICA

MILANO 15-16 novembre 2025

NEW

DOCENTE

Valentina BUSCEMI Dottore in Fisioterapia, Ph.D.
Specialist Physiotherapist in persistent and complex pain conditions,
Self-management coach and Mindfulness teacher,
Lecturer at University of Genova, Italy
(Master in Neurosciences and Neurological Physiotherapy), Londra

15 ECM

Tutte le figure sanitarie, Massofisioterapisti, Osteopati, MCB,
Operatori olistici, Naturopati, Studenti dell'ultimo anno dei CdL

€ 390 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE

Questo corso fornisce una solida base teorica e pratica per integrare la Mindfulness nella pratica clinica, migliorando il benessere dei professionisti della salute e la qualità dell'assistenza e della relazione terapeutica con i propri pazienti

Obiettivi

- Comprendere la Mindfulness: apprendere le basi scientifiche, teoriche e pratiche della mindfulness e il suo impatto sul sistema nervoso e sul benessere psicofisico.
- Sviluppare consapevolezza su se stessi e sulla propria esperienza interna: coltivare la capacità di portare attenzione intenzionale al momento presente attraverso pratiche formali e informali.
- Applicare la Mindfulness nella pratica clinica: integrare tecniche formali e informali di Mindfulness per migliorare la relazione terapeutica e supportare il benessere dei pazienti.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-17.30

Fondamenti e applicazioni della Mindfulness

- Breve storia e basi scientifiche della Mindfulness
- Effetti sul cervello e sul sistema nervoso
- Mindfulness: teoria, neuroscienze e brevi pratiche
- Definizione e principi della Mindfulness: praticare l'attenzione verso il momento presente

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Benefici documentati nell'ambito biomedico
- Caratteristiche dell'esperienza interna: che cosa imparare ad osservare

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Pratiche di Mindfulness di ancoraggio al momento presente
- Tornare nel qui e ora: orientarsi nello spazio usando i cinque sensi
- Esercizi di consapevolezza del momento presente attraverso il grounding (o eradicamento)
- Esercizio dell'ancoraggio al respiro
- Riconoscere i nostri segnali da stress e fatica psico-fisica
- Pratica formale del Body Scan
- Pratiche di cammino consapevole
- Movimento consapevole, condivisione e risorse
- Pratica di movimento consapevole
- Discussione di gruppo e condivisione
- Esercizi e risorse per la pratica personale

Seconda giornata - h. 9.00-17.30

Integrazione di pratiche formali e informali nella pratica clinica

- Mindfulness informale nella relazione terapeutica
- Come e quando introdurre pratiche informali di momento presente nella pratica clinica
- Attitudine e linguaggio: esercitazione
- Ascolto attivo e presenza consapevole: esercitazione
- Gestire stati di disregolazione del sistema nervoso attraverso il lavoro somatico consapevole: scenari utili e role-playing
- Mindfulness per i pazienti: pratiche formali
- Insegnare tecniche formali ai pazienti

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Esercitazioni a coppie: grounding, 5 sensi, respiro consapevole e body scan
- Pratiche a gruppi di movimento consapevole

Creazione di un piano di integrazione Mindfulness nel proprio ambito clinico

- Strategie e sviluppo di applicazione nella propria pratica clinica
- Discussione in piccoli gruppi
- Condivisione finale e domande
- Risorse per la pratica continua

Valutazione ECM

Si consiglia abbigliamento comodo per le parti pratiche

