OPI
ORDINE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE DI GENOVA

FORMAZIONE

Consapevolezza e gestione dello stress negli ambienti di lavoro

Presentazione

Le basi scientifiche del Protocollo ha la finalità di sviluppare una reale consapevolezza globale.

Si sviluppa in quattro principali aree educative che corrispondono alle dimensioni neuro psicologiche umane: la consapevolezza di sé, che corrisponde alla funzione centrale del cervello, la consapevolezza corporea-emotiva del cervello sottocorticale, la consapevolezza scientifica del cervello razionale la consapevolezza etica dell'emisfero intuitivo. La comprensione integrata di queste quattro dimensioni porta ad una consapevolezza globale, che integra la dimensione personale con le dimensioni sociali e culturali la base del Protocollo PMP (Mindfulness Psychosomatic Protocol) utilizza le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé,di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva per permettere alle persone di attivare le risorse personali e di migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Metodologia:

Negli incontri verrà utilizzata una metodologia attiva ed esperienziale.

Contenuti:

Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress
Migliorare la capacità di attenzione, la presenza e riducendo la tensione psicosomatioca
Gestire le emozioni e il contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione)
Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo di lavoro
Offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali

Conduttori:

Crepaldi Bruna , Cataldo Alessandro, Marina Calabrò

Il Progetto, realizza i suoi obiettivi, grazie ad una avanzata formazione ai docenti e sulla base del Protocollo PMP (Mindfulness Psychosomatic Protocol)

I docenti hanno effettuato formazione di base ed avanzata c/o i centri accreditati, hanno tentuto corsi con l'applicazaione del PMP rivolti a studenti (ambito accademico) , dipendenti azienda sanitaria rivolto a tutti i ruoli del comparto e dirigenza