



14/10/2025

Consapevolezza e gestione dello stress negli ambienti di lavoro
ECMPG15542

n° edizioni: 1

Quota d'iscrizione individuale: euro 15,00

Crediti ECM: 10,5

Abstract

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 sé stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione

Orario

Programma

09.00	10.00	Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di sé (corpo ed emozioni)
10.00	12.45	Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress
12.45	13.45	Pausa pranzo
13.45	15.45	Migliorare la capacità di attenzione, la presenza e riducendo la tensione psicosomatica
15.45	17.45	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
17.45	18.00	Conclusioni-Test di apprendimento finale e scheda gradimento del corso

Relatori: Cataldo Alessandro; Crepaldi Bruna

Figure professionali destinatari n. 25	Infermiere	Infermiere Pediatrico
Costo complessivo dell'evento a carico dell'OPI	EURO 950,00	SEDE: OPI di Genova Piazza Dante 9/12 16121 Genova

Responsabile Commissione Formazione

Dr. Salvatore Ruggiero

Presidente OPI Genova

Dr. Carmelo Gagliano