



# Professionisti sanitari: dal Self-Care alla resilienza

EVENTO ECM

20 giugno 2023

Aula Magna - Centro Cardiologico Monzino

Responsabile Scientifico

**Claudio Bassi** Responsabile DAPS

Nella vita di tutti i giorni così come nel contesto professionale, siamo costantemente presi in un vortice di richieste e sollecitazioni da cui è difficile sfuggire; conservare calma e presenza mentale è, in alcuni momenti, davvero un'impresa ardua.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'uso di semplici pratiche di consapevolezza (Mindfulness) da parte del personale sanitario porta a immediato e permanente miglioramento della performance lavorativa grazie alla riduzione dei sintomi stress-correlati e regressione degli stati di burnout professionale, una diminuzione dei tempi di ripresa dopo eventi faticosi ovvero un progressivo rinforzo della resilienza.

In questo senso, l'incontro ha l'intenzione di:

- presentare ai professionisti sanitari alcune pratiche derivate ad esempio dalla Mindfulness, utili per restare presenti a sé stessi, portando la propria consapevolezza al servizio del "sistema" di cura e guarigione dell'assistito e di sé;
- far conoscere l'importanza dello sviluppare attitudini preziose come la gratitudine, la gentilezza verso se stessi e la self-compassion.

## DOCENTI

**Chiara Marnoni** - Dottore in scienze infermieristiche e ostetriche; istruttrice protocollo Mindfulness and Compassion Experience (esperta M.C.E. training), responsabile formazione Studio DMR, Vicepresidente American Holistic Nurses Association sezione Italia;

**Silvia Oggioni** - Infermiera di Famiglia e Comunità, Geriatria; Docente di Cure Complementari e Approcci corpo-mente; esperta in Counseling Olistico Relazionale; Presidente American Holistic Nurses Association Sezione Italia

## PROGRAMMA

- 8.30 - 09.00 Registrazione partecipanti
- 09.00 - 09.15 Introduzione- **Claudio Bassi**
- 09.15 - 10.00 Stimoli teorici - **Chiara Marnoni , Silvia Oggioni**
- 10.00 - 10.45 Pratiche di Mindfulness - **Chiara Marnoni , Silvia Oggioni**
- 10.45 - 13.00 Momenti di condivisione e lavori esperienziali (individuali e in piccoli gruppi)  
**Chiara Marnoni , Silvia Oggioni**
- 13.00 - 13.15 Compilazione Test ECM

ISCRIZIONE GRATUITA al seguente link

<https://ems.mzevents.it/start/2099/ita>



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

MZ Events srl

Via Carlo Farini 81 - 20159 Milano

Tel. 3453906790

Email: [eventi@cardiologicomonzino.it](mailto:eventi@cardiologicomonzino.it)



American Holistic Nurses Association - 3000 Park Avenue, Suite 1000, New York, NY 10021-1000, USA  
Tel: (212) 850-1000 | Fax: (212) 850-1001 | Email: [info@ahna.org](mailto:info@ahna.org) | Website: [www.ahna.org](http://www.ahna.org)