

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

<b>Titolo dell'evento</b>	La mindfulness come strumento per prevenire e gestire il burnout
<b>Tipologia</b>	Corso di aggiornamento <input type="text" value="▼"/>
<b>Ente erogante</b>	Scuola di Counseling Integrato CoMeTE (Tecniche Corpo-Mente-Energia)
<b>Monte ore totale</b>	7
<b>Modalità di erogazione</b>	Presenza
<b>Sede di svolgimento</b>	Associazione REF. Via Morimondo 5 - 20143 Milano (MI)
<b>Piattaforma FAD</b>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	14 gennaio 2023; orario: 9.30-13; 14.30-18
<b>Costo</b>	€ 100,00      IVA inclusa <input type="text" value="▼"/>
<b>Responsabile didattico</b>	Elisabetta Cofrancesco, medico, psicoterapeuta, direttore della Scuola
<b>Formatore</b>	Luisa Merati, medico internista specializzato in Psicologia clinica, psicoterapeuta
<b>Metodologia didattica</b>	Mista <input type="text" value="▼"/>
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:info@associazioneref.org">info@associazioneref.org</a>
	Tel. 02.36553120; 339.5963680
	Web <a href="http://www.associazioneref.org">www.associazioneref.org</a>

<p><b>Programma</b></p>	<p>Il burnout è un insieme di sintomi che deriva da una condizione di stress cronico e persistente associato al contesto lavorativo.</p> <p>La risoluzione del burnout prevede un approccio sia a livello organizzativo che a livello individuale: innanzitutto l'intervento deve favorire una maggiore consapevolezza del problema nella propria vita professionale. Questa consapevolezza permette di adattarsi in modo costruttivo alle situazioni lavorative stressanti (resilienza) sviluppando empatia e interconnessione.</p> <p>La mindfulness (pienezza mentale) promuove la resilienza. Consiste nello sviluppare la capacità di concentrarsi nel presente e di staccarsi dai propri pensieri considerandoli per quello che sono cioè prodotti della mente.</p> <p>Durante la giornata verranno proposte pratiche di mindfulness con successiva condivisione</p>
<p><b>Varie</b></p>	<p>Si suggeriscono abiti comodi e calze antiscivolo (alla sala si accede senza scarpe).</p>
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b></p>	<p>7</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>