

**FNOPI**

Accreditamento n° 1

Age.na.s **438845**

Data di inizio **19/11/2025**

Data di fine **31/12/2025**

Durata **5h**

Crediti ECM **7.5**

Categoria **Corsi ECM**

Modello didattico **Multimediale**

Tutor didattico **Sì**

## **MINDFULNESS: LO STRUMENTO PER IL BENESSERE DI PROFESSIONISTI E PAZIENTI**

**Age.na.s 438845**

### **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il termine Mindfulness deriva dal termine sanscrito Sati, che nel linguaggio usato dal Buddha per i suoi insegnamenti significa piena consapevolezza mentale. La Mindfulness, nel linguaggio comune, oggi è intesa per lo più come il frutto degli studi di Kabat-Zinn, un biologo docente universitario convinto che la pratica della meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress. Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare la sofferenza inutile, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada, attraverso un lavoro di presenza attiva nei propri stati mentali. Mindfulness, dunque, vuol dire essere consapevoli di ciò che sta accadendo in un preciso istante, senza criticare né giudicare.

### **FINALITÀ DEL CORSO**

Al termine del corso i partecipanti avranno appreso le basi neurofisiologiche e neurobiologiche della Mindfulness, con alcuni esempi concreti della modalità di attuazione di una seduta. Inoltre, saranno in grado di rilevare le indicazioni alla Mindfulness e di eseguire alcuni esercizi pratici.

### **OBIETTIVO FORMATIVO**

Area: **OBIETTIVI FORMATIVI DI PROCESSO**

12 - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure