

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE**
**Titolo: Protocollo MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction per la gestione dello stress**  
**Anno: 2024**

<b>Date:</b> 1° edizione 14/02, 21/02, 28/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 03/04, 10/04; 2° edizione 15/04, 22/04, 29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05, 03/06, 10/07;
<b>Durata del corso (in ore):</b> 24
<b>Sede:</b> Poliambulatorio di Guspini
<b>N° Edizioni:</b> 2
<b>Docente:</b> Monica Pinna
<b>Tutor:</b> Martina Saba
<b>Partecipanti per edizione:</b> 12
<b>Destinatari formazione:</b> Dipendenti ASL Medio Campidano – Tutte le professioni
<b>Responsabile scientifico:</b> Elena Caboni

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. Mercoledì 14/02/2024 2° ediz. Lunedì 15/04/ 2024				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Benvenuto e introduzione al programma, riflessioni e giro di presentazioni	16:00	16:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Significato e definizione di consapevolezza	16:20	16:40	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza: Mindful Yoga, esercizio dell'uvetta	16:40	17:15	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza	17:15	17:30	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Pratica del Body Scan e condivisione dell'esperienza	17:30	18:15	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti a casa e conclusioni	18:15	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

<b>PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE</b>				
<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 21/02/2024</b>				
<b>2° ediz. Lunedì 22/04/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Pratica del Body scan e condivisione dell'esperienza	16:00	16:45	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessioni sul vagare della mente	16:45	17:15	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Condivisione compiti a casa	17:15	17:45	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Pratica seduta sulla consapevolezza del respiro e condivisione dell'esperienza	17:45	18:15	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti per la settimana e conclusioni	18:15	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 28/02/2024</b>				
<b>2° ediz. Lunedì 29/04/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Pratica seduta sulla consapevolezza del respiro	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione in gruppo sulle pratiche formali e informali svolte a casa	16:20	16:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Mindful yoga distesi	16:40	17:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione in gruppo relativa alla pratica di Minduf yoga	17:00	17:20	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Diario degli eventi piacevoli	17:20	17:40	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di meditazione camminata	17:40	18:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti per la settimana e conclusioni	18:10	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

<b>PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE</b>				
<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 06/03/2024</b>				
<b>2° ediz. Lunedì 06/05/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	15:45	16:00		
Mindful yoga in piedi	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni e sul corpo nella sua globalità	16:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica in gruppo e sul lavoro svolto a casa	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Diario degli eventi spiacevoli	17:00	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Riflessioni sullo Stress: teoria e indagine sugli stressor individuali	17:20	17:50	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Compiti per la settimana	17:50	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza e condivisioni	18:00	18:30	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 13/03/2024</b>				
<b>2° ediz. Lunedì 13/05/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	15:45	16:00		
Mindful yoga in piedi	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica di consapevolezza seduta sul respiro, sulle sensazioni e sul corpo nella sua globalità	16:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessione guidata sull'essere a metà programma	16:40	17:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica in gruppo e sul lavoro svolto a casa	17:10	17:30	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Riflessione sullo stress: esplorazione dei pattern abituali riguardo agli eventi stressanti e al passaggio dalla reattività alla risposta. Modello "Stop".	17:30	18:15	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Compiti per la settimana e conclusioni	18:15	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

<b>PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE</b>				
<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 20/03/2024</b> <b>2° ediz. Lunedì 20/05/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Mindful yoga	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni, suoni, emozioni, pensieri.	16:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulle pratiche eseguite a casa.	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Introduzione all'incontro "Intensivo"	17:00	17:10	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Lo stress nelle relazioni	17:10	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Esercizi di gruppo sulla relazionalità	17:20	17:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza	17:50	18:10	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
Compiti per la settimana e conclusioni	18:10	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. mercoledì 27/03/2024</b> <b>2° ediz. lunedì 27/05/2024</b> <b>"INTENSIVO"</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni e al corpo nella sua globalità	16:00	16:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Benvenuto e linee guida sullo svolgimento dell'incontro	16:10	16:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro	16:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Mindful yoga e body Scan	16:40	17:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Meditazione camminata	17:20	17:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE**

Pratica informale: piccolo pasto consapevole	17:40	17:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni e sul corpo nella sua globalità	17:50	18:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Meditazione camminata	18:10	18:30	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza: Meditazione della montagna	18:30	18:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Lecture	18:50	19:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica seduta di consapevolezza: meditazione sulla amorevole gentilezza	19:00	19:30	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza	19:30	20:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")

<b>CONTENUTI</b>	<b>ORA INIZIO</b>	<b>ORA FINE</b>	<b>DOCENTI o SOSTITUTI</b>	<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>
<b>1° ediz. Mercoledì 03/04/2024</b> <b>2° ediz. Lunedì 03/06/2024</b>				
<b>Registrazione partecipanti</b>	<b>15:45</b>	<b>16:00</b>		
Esercizio sul cambiare prospettiva	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza globale	16:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica individuale svolta a casa e sull'esperienza della giornata Intensiva	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Riflessioni sulla mindfulness nella vita quotidiana	17:00	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Definizione di un programma personale di pratiche di consapevolezza	17:20	17:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Pratica di consapevolezza sull'amorevole gentilezza	17:40	18:10	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Compiti per la settimana e conclusione	18:10	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE				
CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. Mercoledì 10/04/2024 2° ediz. Lunedì 10/06/2024				
Registrazione partecipanti	15:45	16:00		
Pratica del Body Scan	16:00	16:30	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza silenziosa	16:30	16:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica individuale svolta a casa	16:50	17:10	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("esperto risponde")
Connessioni alla pratica: supporti ed indicazioni	17:10	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza	17:20	17:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessioni sul percorso .	17:40	18:10	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("esperto risponde")
Conclusione del percorso	18:10	18:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

Il Responsabile scientifico

**CABONI  
ELENA**

 Firmato digitalmente da  
 CABONI ELENA  
 Data: 2024.01.16 13:22:41  
 +01'00'

Data: 16/01/2024

Firma \_\_\_\_\_