

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

Titolo: Programma per la gestione dello stress attraverso il Protocollo MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction

Anno: 2026

Date: 1° edizione 14/10, 21/10, 28/10, 02/11, 11/11, 18/11, 20/11/, 25/11, 09/12/26
Durata del corso (in ore): 25
Sede: Casa della Salute di Villacidro
N° Edizioni: 1
Docente: Monica Pinna
Tutor: non previsto
Partecipanti per edizione: 12
Destinatari formazione: Dipendenti ASL Medio Campidano – Tutte le professioni
Responsabile scientifico: Silvia Melis

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. mercoledì 14/10/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Benvenuto e introduzione al programma, riflessioni e giro di presentazioni	15:30	15:50	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Significato e definizione di consapevolezza	15:50	16:10	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza: Mindful Yoga ed esercizio dell'uvetta	16:10	16:45	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza	16:45	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Pratica del Body Scan e condivisione dell'esperienza	17:00	17:45	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti a casa e conclusioni	17:45	18:00	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 21/10/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Pratica del Body scan e condivisione dell'esperienza	15:30	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessioni sul vagare della mente	16:20	16:40	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Condivisione compiti a casa	16:40	17:10	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	17:10	17:45	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti per la settimana e conclusioni	17:45	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. Mercoledì 28/10/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Pratica seduta sulla consapevolezza del respiro	15:30	15:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione in gruppo sulle pratiche formali e informali svolte a casa	15:50	16:10	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Mindful yoga distesi	16:10	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione in gruppo relativa alla pratica di Mindful yoga	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Diario degli eventi piacevoli	17:00	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di meditazione camminata	17:20	17:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Compiti per la settimana e conclusioni	17:40	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
-----------	------------	----------	---------------------	-----------------------

ARES Sardegna
 Sede: Via Piero della Francesca, 1
 09047 Selargius (CA)
 P. IVA - C.F.: 03990570925

Dipartimento di Staff
SC Formazione e Accreditamento ECM

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

1° ediz. mercoledì 02/11/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Mindful yoga in piedi	15:30	15:50	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	15:50	16:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica in gruppo e sul lavoro svolto a casa	16:10	16:30	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Diario degli eventi spiacevoli	16:30	16:50	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Riflessioni sullo Stress: teoria e indagine sugli stressor individuali	16:50	17:20	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Compiti per la settimana	17:20	17:30	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza e condivisioni	17:30	18:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. martedì 11/11/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Mindful yoga in piedi	15:30	15:50	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	15:50	16:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessione guidata sull'essere a metà programma	16:10	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
Riflessione sullo stress: esplorazione dei pattern abituali riguardo agli eventi stressanti e al passaggio dalla reattività alla risposta. Modello "Stop".	17:00	17:45	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Compiti per la settimana e conclusioni	17:45	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. mercoledì 18/11/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		

ARES Sardegna Sede: Via Piero della Francesca, 1 09047 Selargius (CA) P. IVA - C.F.: 03990570925	Dipartimento di Staff SC Formazione e Accreditamento ECM
--	---

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

Mindful yoga	15:30	15:50	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni, suoni, emozioni, pensieri.	15:50	16:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulle pratiche eseguite a casa.	16:10	16:30	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Introduzione all'incontro 'Intensivo"	16:30	16:40	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Lo stress nelle relazioni	16:40	17:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Esercizi di gruppo sulla relazionalità	17:00	17:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza	17:20	17:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Compiti per la settimana e conclusioni	17:40	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. venerdì 20/11/2026 "INTENSIVO"				
Registrazione partecipanti	14:45	15:00		
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni e al corpo nella sua globalità	15:00	15:30	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Benvenuto e linee guida sullo svolgimento dell'incontro	15:30	15:50	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica seduta di consapevolezza sul respiro	15:50	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Mindful yoga e body Scan	16:20	17:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Meditazione camminata	17:00	17:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica informale: piccolo pasto consapevole	17:20	17:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

Pratica seduta di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni e sul corpo nella sua globalità	17:40	18:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Meditazione camminata	18:00	18:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza: Meditazione della montagna	18:20	18:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Lecture	18:40	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")

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. mercoledì 25/11/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Esercizio sul cambiare prospettiva	15:30	16:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza globale	16:00	16:20	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	16:20	16:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Riflessioni sulla mindfulness nella vita quotidiana	16:40	17:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Definizione di un programma personale di pratiche di consapevolezza	17:00	17:20	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Pratica di consapevolezza sull'amorevole gentilezza	17:20	17:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
Compiti per la settimana e conclusione	17:40	18:00	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 09/12/2026				
Registrazione partecipanti	15:15	15:30		
Pratica del Body Scan	15:30	16:00	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Pratica seduta di consapevolezza silenziosa	16:00	16:20	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione sulla pratica individuale svolta a casa	16:20	16:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Connessioni alla pratica: supporti e indicazioni	16:40	16:50	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato
Pratica di consapevolezza	16:50	17:10	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Riflessioni sul percorso	17:10	17:40	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Conclusione del percorso	17:40	18:00	Monica Pinna	Serie di relazioni su tema preordinato

Il Responsabile scientifico

Data: 21/09/2026

Firma _____