

DEDICATO AGLI OPERATORI DELLA SANITÀ

CORSO LIVE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

I TAKE CARE OF MYSELF

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

Edizione Ottobre - Dicembre 2025

È stato richiesto l'accreditamento ministeriale per
TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE
È prevista l'attribuzione di 36 crediti ECM.

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Giovedì 9 OTTOBRE 2025
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM

Per motivi organizzativi La preghiamo di richiedere il link per accedere alla
presentazione gratuita e senza impegno **entro mercoledì 8 ottobre**
al seguente link: <https://forms.gle/7VZ6MdXa63Z9JfEq8>



A volte è bene
prenderci cura di noi stessi,
come se la parte di noi
che soffre fosse
il nostro bambino.



Jon Kabat-Zinn

Il percorso per la riduzione dello stress MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn
Prevede 8 incontri di 2,5 ore + un pomeriggio di pratica intensiva di 4 ore.



Le sessioni si svolgeranno:

Il mercoledì o il venerdì dalle 19,30 alle 22,00 nelle seguenti date:

Ottobre: mercoledì 22, mercoledì 29

Novembre: venerdì 7, venerdì 14, venerdì 21, venerdì 28, domenica 30*

Dicembre: venerdì 5, venerdì 12

*domenica 30 novembre dalle ore 14.00 alle 18.00

POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA

ISCRIZIONI EARLY BIRD entro lunedì 30 giugno costo 280 euro

ISCRIZIONI entro domenica 12 ottobre costo 330 euro

AL SEGUENTE LINK: <https://forms.gle/SG3fqQaoP67LumLV8>

Limitato a 25 partecipanti

Istruttori formati AIM
(Associazione Italiana Mindfulness):

Antonella Stella

psichiatra, psicoterapeuta

Antonia Cristina Sabbion

infermiera professionale coordinatrice



PROVIDER ECM:

PROVIDER STANDARD ECM N. 352

Ideas Group s.r.l. - Via Santo Spirito,11 - Firenze

Tel. 055.2302663 - Fax 055.5609427

www.ideasgroup.it - www.fadideasgroup.it