

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 - Novembre 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 vi preghiamo di richiedere il link per partecipare alla presentazione gratuita e senza impegno cliccando il 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: merc 22, merc 29

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

Dicembre: ven 5, ven 12

*domenica 30 novembre dalle ore 14.00 alle 18.00

POMERIGGIO DI PRATICA INTENSIVA

ISCRIZIONI entro domenica 12 ottobre costo 280 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