



In presenza a Padova, presso il Centro Costruttivamente, sabato 8 novembre 2025 - Con 5,5 crediti ECM

Un incontro per riconoscere e affrontare i rischi psicologici della professione medica, uno spazio di confronto tra colleghi e di sperimentazione di pratiche esperienziali.

### **OBIETTIVI**

Riconoscere i segnali precoci di burnout, compassion fatigue, ansia e depressione nelle professioni di aiuto.

Superare lo stigma e la cultura della "resilienza a tutti i costi", imparando a normalizzare il bisogno di sostegno.

Promuovere consapevolezza e strumenti pratici per prendersi cura di sé.

Sperimentare approcci complementari per gestire lo stress e ritrovare equilibrio.

Favorire un clima di condivisione tra colleghi, valorizzando il sostegno reciproco.

### **METODOLOGIA**

Confronto in piccoli gruppi per condividere esperienze, difficoltà e risorse.

Spunti teorici su strategie di prevenzione e strumenti di supporto .

Pratiche esperienziali: sessione di Yoga della Risata e altre attività corporee per sciogliere tensioni e sperimentare nuove modalità di rilassamento.

Condivisione dell'esperienza vissuta e individuazione di azioni concrete da riportare nella vita professionale e personale.

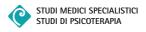
Con il contributo incondizionato di:

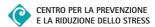


# IL SEMINARIO È GRATUITO

Iscrizioni entro venerdì 31 ottobre ore 12.00 al seguente link: https://forms.gle/xDyLjMd8Wkkc1GQC8







#### **PROGRAMMA**

ore 8.30

# Sabato 8 novembre 2025 ore 8.30 - 13.30

Registrazione dei partecipanti

016 0.30	Registrazione dei partecipanti
ore 9.00-9.15	Introduzione e obiettivi del seminario
	Antonella Stella, psichiatra
ore 9.15-10.15	Confronto in piccoli gruppi Spazio di parola e ascolto reciproco, per riconoscere le difficoltà comuni della professione, uscire dall'isolamento e dare voce alla propria esperienza.
ore 10.15-10.30	Nutraceutici? Breve approfondimento su come alcuni supporti naturali possano integrare il benessere psicofisico e sostenere la resilienza.
ore 10.30-10.45	Coffee break
ore 10.45-12.45	Interventi complementari - Sessione pratica di Yoga della Risata Esperienza guidata per sperimentare tecniche di rilascio della tensione, stimolare la vitalità e coltivare una prospettiva positiva anche in situazioni complesse.
ore 12.45-13.15	Confronto e riflessione sull'esperienza vissuta Restituzione collettiva delle pratiche, condivisione dei vissuti e delle intuizioni emerse.
ore 13.15-13.30	Conclusioni e valutazione ECM

## **FACILITATORI**

Federica Bergamaschi: psichiatra, psicoterapeuta, Leader Yoga della Risata Antonella Stella: psichiatra, psicoterapeuta, istruttore di Protocolli Mindfulness

### **INFO**

È stato richiesto l'accreditamento Ministeriale e sono previsti **5,5 crediti ECM**.

L'iscrizione al Convegno è gratuita, riservata esclusivamente alle prime 25 richieste.

Il corso si svolgerà in presenza a PADOVA presso Costruttivamente in Via Chiesanuova, 242/2.

Il corso è destinato a laureati in Medicina e Chirurgia

Iscrizioni entro venerdì 31 ottobre ore 12.00 al seguente link: https://forms.gle/xDyLjMd8Wkkc1GQC8





## 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