



E noi medici?

Compassion fatigue, burnout, ansia, depressione...
capitano solo agli altri?

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:

**NATURAL
BRADEL**
salute e benessere al naturale

IL SEMINARIO È GRATUITO

Iscrizioni entro venerdì 31 ottobre ore 12.00

al seguente link: <https://forms.gle/xDyLjMd8Wkkc1GQC8>



PROGRAMMA

Sabato 8 novembre 2025 ore 8.30 – 13.30

ore 8.30	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