

**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**

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE**

**Giovedì 21 settembre 2023  
alle ore 20.30 su piattaforma ZOOM**

**È stato richiesto l'accreditamento ministeriale per tutte le professioni sanitarie.  
È prevista l'attribuzione di 36 crediti ECM.**

Per motivi organizzativi vi preghiamo di richiedere il link per accedere alla partecipazione alla presentazione gratuita e senza impegno cliccando qui:

<https://forms.gle/sP5ZrTGkKDckjYeL9>



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 continuativa di 4 ore.

### Le sessioni si svolgeranno:

il Mercoledì dalle 20.00 alle 22.30 nelle seguenti date:

Settembre: Mercoledì 27

Ottobre: Mercoledì 4 – 11 – 18 – 25 e Martedì 31

Novembre: Mercoledì 8 – 15

**Pomeriggio di pratica continuativa:** Sabato 11 novembre, dalle 15.00 alle 19.00

**ISCRIZIONI entro sabato 23 settembre AL SEGUENTE LINK:**

<https://forms.gle/VwcjQT4mRzaLPB9z5>

**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](http://www.ideasgroup.it) - [www.fadideasgroup.it](http://www.fadideasgroup.it)

