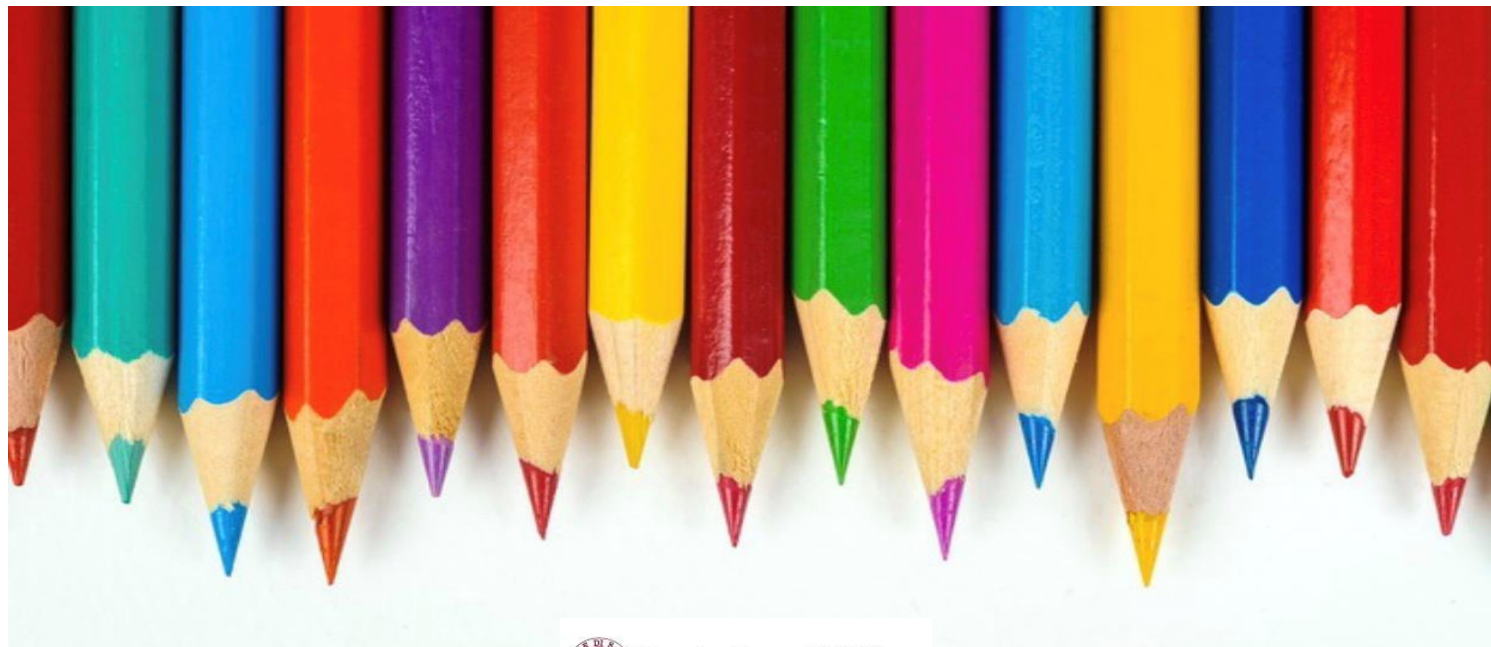




Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

EVENTO RESIDENZIALE

Formazione Residenziale Classica

(fino a 100 partecipanti)

ID: 203348 Codice interno: RES_66 2025

ECM: 14,4 Ore: 9

GESTIRE E PREVENIRE ATTI DI AGGRESSIONE FISICA E VERBALE E IL BENESSERE LAVORATIVO (MINDFULNESS) - CORSO AVANZATO

Dal 5 Maggio 2025 al 15 Dicembre 2025

EDIZIONI n. 3

**Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo
PAVIA**

DESCRIZIONE EVENTO

Il corso prevede un percorso esperienziale di sei incontri di crescita della consapevolezza personale basato sulla "pratica della mindfulness", stimolando nel singolo una consapevolezza più attenta e meno giudicante a vantaggio sia personale sia della relazione con gli altri, contribuendo così a creare un ambiente di lavoro più inclusivo e empatico. Il corso sarà tenuto da docente qualificato "MBSR Teacher Trainer" iscritto nel Registro Nazionale Mindfulness.

OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO PROFESSIONALI

OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppare in modo esperienziale le conoscenze della pratica della mindfulness quale strumento di benessere personale e lavorativo, acquisite nel precedente corso base.

AREA DI RIFERIMENTO (*OBIETTIVI NAZIONALI*)

TP 27 - Sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate; Radioprotezione.

TEMATICA REGIONALE

4. Azioni formative a sostegno delle capacità relazionali

PARTECIPANTI TOTALI INTERNI N. 20

DESTINATARI: *Figure sanitarie e non sanitarie che hanno frequentato il corso Mindfulness base con esito positivo*

AZIENDE

Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo –PV-

RESPONSABILE SCIENTIFICO

BOCCHIERI ANDREA *Ingegnere - Direttore S.C. Prevenzione e Protezione
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo -Pavia*

FACULTY

BOCCHIERI ANDREA *Ingegnere - Direttore S.C. Prevenzione e Protezione –
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo –Pavia*

TOSCANI MARCO *Assistente Tecnico S.C. Prevenzione e Protezione
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo –Pavia*

Tutor *a cura della SS Formazione e Sviluppo Competenze - Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo – Pavia*

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA

14:45 – 15:00	REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI / PATTO D'AULA
----------------------	--

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00– 15:40	<i>Presentazione del corso (diapositive), preparazione alla pratica e introspezione, auto-misurazione guidata della frequenza cardiaca (interocezione vs misura strumentale), somministrazione questionario di auto-valutazione della consapevolezza enterocettiva</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
15:40 – 16:00	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: Respirazione consapevole (Shi-né)</i>	
16:00 – 16:30	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

SECONDA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00 – 15:40	<i>Preparazione alla pratica e introspezione, somministrazione questionario di auto-valutazione dell'attenzione consapevole</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
15:40 – 16:00	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: Meditazione seduta (respiro, corpo, suoni, pensieri)</i>	
16:00 – 16:30	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

TERZA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00 – 15:40	<i>Preparazione alla pratica e introspezione, esercizi preparatori alla pratica</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
15:40 – 16:00	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: pratiche consapevoli di yoga e esercizio dell'uvetta</i>	
16:00 – 16:30	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

QUARTA GIORNATA MATTINO ED 1

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
10:30 – 11:10	<i>Preparazione alla pratica e introspezione, somministrazione questionari di auto-valutazione dell'ansia di stato e di tratto</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
11:10 – 11:30	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: body-scan e meditazione del lago</i>	
11:30 – 12:00	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

QUARTA GIORNATA POMERIGGIO ED 2 – ED 3

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00 – 15:40	<i>Preparazione alla pratica e introspezione, somministrazione questionari di auto-valutazione dell'ansia di stato e di tratto</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
15:40 – 16:00	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: body-scan e meditazione del lago</i>	
16:00 – 16:30	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

QUINTA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00 – 15:40	<i>Preparazione alla pratica e introspezione, somministrazione questionario di auto-valutazione della regolazione emotiva</i> <i>Docente: Andrea Bocchieri</i>	
15:40 – 16:00	<i>Esecuzione di pratica esperienziale: pratica di benevolenza (Metta)</i>	
16:00 – 16:30	<i>Inquiry (condivisione).</i> <i>Conclusione dell'esperienza</i>	

SESTA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti Faculty
15:00 – 15:20	Preparazione alla pratica e introspezione, esercizi preparatori alla pratica Docente: Andrea Bocchieri	
15:20 – 15:40	Esecuzione di pratica esperienziale: camminata consapevole	
15:40 – 16:10	Inquiry (condivisione). Rilievo frequenza cardiaca (interocezione vs misura), auto-somministrazione di questionario dell’ansia di stato Conclusione dell’esperienza e del corso	
16:10 – 16:30	Valutazione ECM e chiusura dei lavori METODOLOGIA DIDATTICA Lezione/Discussione MODALITA’/DESCRIZIONE DI VALUTAZIONE DELL’EVENTO: APPRENDIMENTO ➤ TEST A DOMANDE APERTE	
	VALUTAZIONE GRADIMENTO (Customer Satisfaction) REAZIONE E SODDISFAZIONE ➤ Valutazione gradimento ON LINE (Customer Satisfaction)	

INFORMAZIONI DATA E SEDE

Totale Edizioni n.3

Giornate per Edizione n. 6

Totale ore per Edizione n.9

EDIZIONE	GIORNATA	CALENDARIO	ORARIO	AULA DIDATTICA
ED 1	PRIMA GIORNATA	Lunedì 05 Maggio 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SECONDA GIORNATA	Lunedì 12 Maggio 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	TERZA GIORNATA	Lunedì 19 Maggio 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUARTA GIORNATA	Venerdì 23 Maggio 2025	10:30 – 12:00	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUINTA GIORNATA	Lunedì 9 Giugno 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SESTA GIORNATA	Lunedì 16 Giugno 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
ED 2	PRIMA GIORNATA	Lunedì 6 Ottobre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SECONDA GIORNATA	Lunedì 13 Ottobre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	TERZA GIORNATA	Lunedì 20 Ottobre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUARTA GIORNATA	Lunedì 27 Ottobre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUINTA GIORNATA	Lunedì 03 Novembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SESTA GIORNATA	Lunedì 10 Novembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
ED 3	PRIMA GIORNATA	Mercoledì 12 novembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SECONDA GIORNATA	Mercoledì 19 novembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	TERZA GIORNATA	Lunedì 24 novembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUARTA GIORNATA	Lunedì 1 dicembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	QUINTA GIORNATA	Mercoledì 10 dicembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”
	SESTA GIORNATA	Lunedì 15 dicembre 2025	15:00 – 16:30	IV piano “Istituto Salaroli”

Aule didattiche istituto Salaroli - IV piano - Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo - P.zza Volontari del Sangue - 27100 Pavia

Nota: ogni singolo partecipante deve dotarsi autonomamente di tappetino per la pratica di esercizi a terra (es. tappetino per palestra yoga o pilates). Il vestiario deve essere comodo e permettere movimenti in libertà (è possibile portare una tuta e cambiarsi in loco).

Per esigenze didattiche i docenti sono contattabili tramite la Segreteria organizzativa anche ad evento concluso

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM

La soglia di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste dal programma per eventi formativi di durata uguale o inferiore a 6 ore; la soglia minima dell'80% è, invece, prevista per eventi formativi superiori alle 6 ore e del 90% per corsi con vincoli legislativi, come ad esempio la formazione ex D.Lgs. n. 81/2008, secondo le indicazioni contenute nel Decreto Direzione Generale Welfare n. 19280 del 29/12/2022, all'evento sono stati preassegnati n. **14,4 crediti ECM**.

L'attestato crediti relativo all'evento sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno **superato la soglia dell'80% del questionario di apprendimento**, che avranno **raggiunto la soglia minima di partecipazione del 80 % (presenza minima 7h e 12 minuti)** e che avranno compilato il **questionario di gradimento** (Customer Satisfaction).

Il **questionario di gradimento** (Customer Satisfaction) andrà compilato **on-line sulla piattaforma Sigma Formazione** (in "le mie iscrizioni") **entro 7 GIORNI** a partire dalla fine del corso stesso.

EVENTO GRATUITO

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO

LAVORATORI della Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico San Matteo.

Possono partecipare al corso avanzato i soli lavoratori che hanno già frequentato, con esito positivo, il corso "MINDFULNESS BASE".

I lavoratori interessati al corso "MINDFULNESS AVANZATO" devono inviare richiesta di pre-iscrizione alla seguente mail: rspp.sicurezza@smatteo.pv.it

In caso di superamento del numero massimo di posti (20), i partecipanti verranno selezionati dal Responsabile Scientifico.

I richiedenti dovranno essere autorizzati dal proprio Responsabile a partecipare al corso.

I Partecipanti così identificati saranno iscritti on-line in **SIGMA FORMAZIONE dalla SS Formazione e Sviluppo Competenze.**

Per il riconoscimento delle ore di formazione è necessario procedere con la **timbratura con casuale PARTECIPANTE** presso i timbratori abilitati.

VALUTAZIONE RICADUTA ORGANIZZATIVA Livello n.2

Si prevede di misurare l'efficacia e l'efficienza dell'attività formativa ai seguenti livelli:

- LIVELLO 1 - REAZIONE E SODDISFAZIONE
- LIVELLO 2 – APPRENDIMENTO
- ☐ LIVELLO 3 - COMPORTAMENTO (VALUTAZIONE DI IMPATTO A LIVELLO INDIVIDUALE)
- ☐ LIVELLO 4 - RISULTATI (VALUTAZIONE DI IMPATTO A LIVELLO ORGANIZZATIVO)

EVENTO SPONSORIZZATO: NO

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA - PROVIDER ECM-CPD – ID 3029

SS Formazione e Sviluppo Competenze

Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo

V.le Golgi, 19 - 27100 Pavia

Segreteria: Fania Pazzi Tel. 0382 503634

Area Progettazione Formazione Interna e accreditamento ECM Tel. 0382 501343

Area Amministrativa e Formazione esterna Tel. 0382 501511/3634/2718

Area Flussi Informatici e Iscrizioni FAD Tel. 0382 503842/2718/1302

E-mail: formazione@smatteo.pv.it

<https://www.sanmatteo.org/site/home.html>

Programma: evento residenziale