



Consulenza e Formazione  
in Sanità



L'evento formativo ha ottenuto il patrocinio di  
Associazione Tecnico Scientifica American Holistic Nurses  
Association - AHNA ITALIA Associazione Infermieristica  
FNOPI.

## CALMA E GIOIA PER NUTRIRE LA NOSTRA FORZA VITALE

**8 Crediti ECM**  
**Codice: DMR22C03**

### DATA E SEDE

20 settembre 2022  
dalle 08.30 alle 13.30  
FONDAZIONE FERRARIO  
20010 VANZAGO (MI) Via Vittorio Emanuele II 2/4/6

### DESTINATARI

Professionisti sanitari, operatori socio sanitari e di  
supporto, La giornata è aperta anche a non sanitari,  
personale amministrativo e di front office.  
E' stato richiesto accreditamento per tutte le professioni  
sanitarie (20 partecipanti).

### METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezione con discussione, pratiche di mindfulness, attività  
esperienziali individuali e di gruppo,

### MODALITA' DI VALUTAZIONE

Test di apprendimento, questionario di gradimento

### COSTO

Evento gratuito, iscrizione obbligatoria, massimo 20  
partecipanti

## CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE CLASSICA ECM



Curcuma  
Fiore della Gioia

### DOCENTI

**Chiara Marnoni**, Responsabile Scientifico Evento,  
dottore magistrale in scienze infermieristiche e  
ostetriche, formatrice, insegnante di Mindfulness,  
istruttrice protocollo Mindfulness and Compassion  
Experience (esperta M.C.E. training), responsabile  
formazione Studio DMR, membro Direttivo American  
Holistic Nurses Association sezione Italia;  
**Silvia Oggioni**, Infermiere di famiglia e comunità,  
geriatria, esperto in counseling olistico e cure  
complementari, docente di Infermieristica olistica  
Presidente Associazione Tecnico Scientifica American  
Holistic Nurses Association - AHNA ITALIA Associazione  
Infermieristica FNOPI;  
**Gianluigi Romeo**, dottore magistrale in scienze  
infermieristiche e ostetriche, formatore, Leader Trainer  
Yoga della Risata.

### PER INFORMAZIONI



347/4976473



[www.studioinfermieristicodmr.it](http://www.studioinfermieristicodmr.it)



[formazione@studioinfermieristicodmr.it](mailto:formazione@studioinfermieristicodmr.it)



[modulo iscrizione](#)



[@studioinfermieristicodmr.it](#)

**STUDIO INFERMIERISTICO ASSOCIATO  
DI CARLO MARNONI ROMEO**

Provider ECM-CPD Lombardia id 4427



## PRESENTAZIONE

Affrontare la vita quotidiana sia professionale che privata al meglio, con soddisfazione nei confronti di se stessi e delle relazioni con gli altri e accogliendo i normali alti e bassi, richiede una costante manutenzione della nostra batteria interna.

Osservare il nostro livello energetico e muoversi nella direzione di una buona ricarica periodica è davvero importante per evitare di trovarsi a terra, senza risorse e per recuperare più velocemente a seguito di momenti molto impegnativi della nostra vita. Significa coltivare consapevolezza dei nostri stati d'animo e livelli di energia, significa ascoltare la saggezza profonda del nostro complesso corpo-mente-cuore e significa conoscere le strade giuste per attivare la nostra forza vitale contenendo, nel campo energetico della presenza mentale, gli effetti più negativi che alcune emozioni difficili come la rabbia o la paura portano con sé

La nostra forza vitale interna può essere alimentata allenandosi in percorsi e strategie che ci aiutano a sviluppare una resilienza sempre più evoluta e che ci consentono di prepararci a vivere gli impegni professionali in miglior equilibrio emotivo sia prima che si svolgano che dopo averli vissuti, a vantaggio del nostro benessere e delle persone assistite.

La nostra ricarica può avvenire attingendo dalla gamma di emozioni ad alto potere rigenerativo come la calma interiore e la gioia.

Durante l'incontro partendo dall'esplorazione del nostro livello energetico, proveremo ad attivare spazi di calma e di gioia dentro di noi e in connessione con il gruppo utilizzando gli strumenti dello Yoga della Risata e della meditazione Mindfulness and Compassion.

Calma e gioia, risate e silenzio si uniranno facendoci scoprire nuove possibilità e nuovo benessere.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- sviluppare abilità e consapevolezza nel riconoscere il proprio equilibrio energetico
- sviluppare abilità nel riconoscere il valore delle emozioni rigeneranti
- sviluppare strategie per attivare calma e gioia interiori

## OBIETTIVO SISTEMA ECM

Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

## FREQUENZA E RILASCIO CREDITI ECM

La soglia di partecipazione richiesta è del 90% delle ore totali previste dal programma.

Secondo le indicazioni contenute nel Decreto Direzione Generale Welfare n. 18429 del 23/12/2021, all'evento sono stati preassegnati n. 8 crediti ECM.

L'attestato crediti 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, che avranno compilato e riconsegnato il questionario di gradimento.

## PROGRAMMA 20 settembre 2022

08.30 - 09.00 Presentazione del corso e attività di apertura

09.00 - 10.15 Riconoscere il nostro livello energetico - emozioni che nutrono e emozioni che svuotano Stimoli teorici, pratiche esperienziali

10.30 - 12.00 La calma: riconoscerla, svilupparla (per prepararci ad affrontare gli impegni quotidiani e riprenderci dalle fatiche) Stimoli teorici, pratiche esperienziali

12.00 - 13.15 La gioia interiore: riconoscerla e attivarla Stimoli teorici e pratiche esperienziali

13.15 - 13.30 Condivisione finale, somministrazione test apprendimento e gradimento ECM

Durante la mattinata saranno svolte attività inerenti la mindfulness, lo yoga della risata e meditazioni attive - in movimento.

Docenti: Chiara Marnoni, Silvia Oggioni, Gianluigi Romeo