

**Programma del Corso ECM: F6951.1**

**MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASCIO DELLO STRESS**

Corso in videoconferenza - webinar

**Ore Corso** 2.45      **Cred. ECM** 4,8  
**(ai fini ECM)**

	Giorno	da ore	a ore	
1	21/06/2022	18.30	19.15	<b>Destinatari n. 10</b> Infermieri; Odontoiatra - Odontoiatria Medici - Area Interdisciplinare
2	28/06/2022	18.30	19.15	
3	05/07/2022	18.30	19.15	
4	12/07/2022	18.30	19.15	

**Obiettivi formativi ECM e acquisizioni di competenze**

6- (c) Sicurezza del paziente, risk management e responsabilità professionale

**Obiett Specifici**

A) tecnico-prof.

L'ACQUISIZIONE DEI PRINCIPI E DELLE TECNICHE PER IL RILASCIO DELLO STRESS

B) di processo

L'APPLICAZIONE DEI PRINCIPI E DELLE TECNICHE PER AIUTARE AD AFFRONTARE E GESTIRE I RISCHI DOVUTI ALLO STRESS QUOTIDIANO

C) di sistema

METTERE IN ATTO TUTTE LE MISURE IN GRADO DI AUMENTARE LE RISORSE EMOTIVE, COGNITIVE E COMPORTAMENTALI PER MIGLIORARE L'EFFICACIA E L'EFFICIENZA PROFESSIONALE

**UU.OO. che organizzano**

**Sponsor o Promotori**

U.O.C. Anestesia e Rianimazione P.O.  
 Scorrano (LE)

**Responsabili Scientifici**

1 Dott. DE ROSA FILIPPO;

Referente Uff. Formazione per questo Corso: **Inferm. MERICO LUIGI**

Anno 2022  
 Programma Corso F6951.1: MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASCIO DELLO STRESS  
 F6951  
 ECM  
 N. Doc presenti:  
 Tot Ore ECM 3.0

N. Giorno corso

1 18:30 19:15 +Relazione 1 0.45  
**Docenti** Claudia Cornali 0.45 ecm  
 0.45 ecm/19  
 0.45 T.ecm  
**Argomento** Cos'è la Mindfulness e pratica consapevole del respiro 0.45 T.'19

2 18:30 19:15 +Relazione 1 0.45  
**Docenti** Claudia Cornali 0.45 ecm  
 0.45 ecm/19  
 0.45 T.ecm  
**Argomento** La mente del principiante e pratica del body scan 0.45 T.'19

3 18:30 19:15 +Relazione 1 0.45  
**Docenti** Claudia Cornali 0.45 ecm  
 0.45 ecm/19  
 0.45 T.ecm  
**Argomento** Gli orientamenti della consapevolezza e pratica della self-compassion 0.45 T.'19

4 18:30 19:00 +Relazione 1 0.30  
**Docenti** Claudia Cornali 0.30 ecm  
 0.30 ecm/19  
 0.30 T.ecm  
**Argomento** Gestione dello stress e pratica della montagna 0.30 T.'19

4 19:0 19:15 -Prova Finale: Questionario 1 0.15  
**Docenti** Claudia Cornali 0.0 ecm  
 0.15 ecm/19  
 0.30 T.ecm  
**Argomento** Questionario on line 0.45 T.'19

# Curricula Docenti esterni ASL nel corso ECM :F6951.1

## MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASCIO DELLO STRESS

Dott.ssa CORNALI CLAUDIA

Psicologo - Psicoterapia;

N.C. 1386

Laurea in Psicologia (103/110) - Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano nel 2005.  
Psicologa e psicoterapeuta (iscrizione Ordine degli Psicologi della Lombardia n. 11939), specializzata in psicoterapia transpersonale presso il Transpersonal Institute di Milano, nel 2014. Ho un Master in Psicologia dell' Emergenza e Psicotraumatologia (2006). Autista soccorritore volontaria e dipendente e formatore presso la Croce Rossa Italiana di Saronno (2004-2010). Supporto psicologico di operatori e cittadinanza per il sisma in Abruzzo (2009). Operatrice EMDR II livello dal 2013. Da Gennaio 2022 sono Istruttrice Mindfulness con la Future Academy s.r.l. Co-autrice del manuale: E. Bertuzzi, C.Cornali, A.Bertoli, "Psicofisiologia degli eventi critici. Manuale operativo: verso la consapevolezza di Sé e dell'Altro", Ed. EDRA. Ufficiale della Riserva Selezionata dell' Esercito Italiano dal 2010, specialista Psyops presso il 28° Reggimento Pavia di Pesaro nel 2011 con lo stesso ho svolto attività di Media Analyst e supporto psicologico in eventi traumatici presso l' RPSE, RCWEST, Esercito Italiano, Camp Arena, Herat, Afghanistan nel 2012. Consulente dell' Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management da ottobre 2020 e referente dello stesso presso l' AAT (Articolazioni Aziendali Territoriali) di Brescia all' interno del progetto Benessere in Emergenza di AREU.