



**Tutto ciò che ti serve, in meno tempo.**

Formazione, aggiornamento, visibilità e strumenti per far crescere competenze e opportunità professionali.



Inizio corso **01/01/2026**

Fine corso **31/12/2026**

Durata corso **5h**

Crediti **7.5 ECM**

Collana **Manageriale**

Modello Didattico **Multimediale**

Tutoraggio **Si**

Age.na.s **466924**



PROVIDER ECM 2506

**sanitàinformazione**

PRODUCER



## **Mindfulness: lo strumento per il benessere di professionisti e pazienti (ed.2026)**

### **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il termine Mindfulness deriva dal termine sanscrito Sati, che nel linguaggio usato dal Buddha per i suoi insegnamenti significa piena consapevolezza mentale. La Mindfulness, nel linguaggio comune, oggi è intesa per lo più come il frutto degli studi di Kabat-Zinn, un biologo docente universitario convinto che la pratica della meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress. Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare la sofferenza inutile, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada, attraverso un lavoro di presenza attiva nei propri stati mentali. Mindfulness, dunque, vuol dire essere consapevoli di ciò che sta accadendo in un preciso istante, senza criticare né giudicare.

### **FINALITA' DEL CORSO**

Al termine del corso i partecipanti avranno appreso le basi neurofisiologiche e neurobiologiche della Mindfulness, con alcuni esempi concreti della modalità di attuazione di una seduta. Inoltre, saranno in grado di rilevare le indicazioni alla Mindfulness e di eseguire alcuni esercizi pratici.

### **CARATTERISTICHE DEL CORSO**

Il corso si compone di video-lezioni corredate da materiali didattici di approfondimento e prevede il superamento di un test di verifica finale

### **OBIETTIVO FORMATIVO**

Area: **OBIETTIVI FORMATIVI DI PROCESSO**

12 - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

### **RESPONSABILI SCIENTIFICI**

La dott.ssa Maria Cristina Gori si laurea in Medicina e chirurgia nel 1993 per poi specializzarsi in Neurologia e in Statistica sanitaria, prosegue laureandosi in Scienze sociali e in Scienze della formazione e conclude il suo percorso formativo universitario con la laurea in Psicologia e la





## Tutto ciò che ti serve, in meno tempo.

Formazione, aggiornamento, visibilità e strumenti per far crescere competenze e opportunità professionali.

specializzazione in Psicoterapia. Dal 2000 ricopre il ruolo di docente a contratto di Neurologia presso l'Università Sapienza, Polo di Latina. Dal 2014 collabora con il Centro SLA del Policlinico Umberto I per le attività di ricerca scientifica. Dal 2020 lavora presso dipartimenti di emergenza come medico di Pronto soccorso.



MEDICINA



LEGALE



SICUREZZA



MANAGERIALE