

INFORMAZIONI UTILI

A chi è rivolto

Il corso è rivolto al personale di cura di tutte le strutture del **Dipartimento Onco-ematologico** e della **Rete Oncologica** della AUSL di Reggio Emilia.

Accreditamento

Il corso è stato accreditato per tutti i profili professionali a cui il corso è indirizzato.

Iscrizioni

Il corso è aperto ad un numero massimo di 20 partecipanti.

La partecipazione è subordinata al possesso dei seguenti requisiti:

- Lavorare in ambito oncologico.
- Poter garantire la propria presenza alla totalità degli incontri in cui è strutturato il corso.
- Impegnarsi a svolgere regolarmente tra un incontro e l'altro, per circa 30 minuti al giorno, le pratiche sperimentate di volta in volta nell'ambito del corso.

Gli interessati potranno presentare domanda di partecipazione inviando una mail all'indirizzo laura.torricelli@ausl.re.it, allegando il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte.

Gli interessati riceveranno comunicazione relativa all'ammissione al corso entro il 22 Marzo.

Gli iscritti ammessi al corso parteciperanno ad un incontro informativo preliminare, che avrà luogo il giorno **26 Marzo** dalle 14.30 alle 16.30 presso la Sala Ludovico Ariosto a Rocca Saporiti.

INFORMAZIONI UTILI

Docente

Dott.ssa Laura Torricelli

Unità di Psico-oncologia AUSL-IRCCS

Laureata con Lode in Psicologia presso l'Università degli Studi di Urbino, specializzata in Psicoterapia Cognitivo comportamentale, è terapeuta Practitioner EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ed Istruttore Mindfulness.

Svolge attività clinica, di ricerca e di formazione presso l'Unità di Psico-Oncologia AUSL IRCCS di Reggio Emilia. Svolge inoltre attività di psicoterapia e conduce gruppi di mindfulness per operatori e pazienti.

Si occupa di interventi di emergenza-urgenza in contesti ospedalieri, di comunità e di maxiemergenza, ed è coordinatrice del team degli psicologi dell'emergenza dell'AUSL IRCCS di Reggio Emilia.

Responsabile Scientifico

Dott.ssa Laura Torricelli

Unità di Psico-oncologia AUSL-IRCCS

PROGRAMMA DI FORMAZIONE IN PSICO-ONCOLOGIA

MBCT-Ca Corso di mindfulness rivolto agli operatori in ambito oncologico

Aprile - Maggio 2019

Luoghi di Prevenzione

Padiglione Villa Rossi

Via Amendola, 2 - Reggio Emilia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



COS'È LA MINDFULNESS

La *mindfulness* o *consapevolezza*, è una *fondamentale qualità umana*. Un modo di porti nei confronti di tutto ciò che sta accadendo nel tuo vivere, che ti permette un profondo senso di connessione con la tua esperienza interna ed esterna.

Jon Kabat-Zinn

Il concetto di *mindfulness* ha una storia di oltre 2500 anni, affondando le sue radici nelle tradizioni contemplative buddiste.

La *mindfulness*, o "presenza mentale", è la capacità di prestare attenzione al qui ed ora in modo aperto, gentile e non giudicante; è una modalità di vivere l'esperienza del momento presente che può essere coltivata e stabilizzata attraverso la pratica della meditazione.

Oggi il concetto di *mindfulness*, privo di ogni riferimento religioso, viene ampiamente impiegato in ambito clinico, ed i percorsi *mindfulness-based* sono protocolli validati empiricamente sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia e medicina comportamentale.

La *mindfulness* è oggi considerata una pratica di medicina integrativa che si integra alla medicina e alla psicoterapia tradizionali con lo scopo di migliorare la qualità di vita e ridurre lo stress dei pazienti, dei famigliari ed anche degli operatori sanitari.

PROGRAMMA

Il corso, della durata di **8 settimane**, si svolgerà a partire dal 2 Aprile al 28 Maggio ogni **Martedì** (ad eccezione di Martedì 23 Aprile) **dalle ore 14.30 alle 17.00** presso l'Aula del Movimento c/o **Luoghi di Prevenzione**, Padiglione "Villa Rossi" - Campus San Lazzaro di Reggio Emilia in Via Amendola, 2 a Reggio Emilia.

Il corso propone il protocollo *Mindfulness Based Cognitive Therapy-Cancer (MBCT-Ca)* di Trish Bartley, articolato in 8 incontri di gruppo della durata di 2,30 ore l'uno.

Attraverso la pratica della meditazione formale ed informale e l'assegnazione di specifici compiti a casa, il partecipante apprenderà a:

- Riconnettersi con il momento presente
- Diventare più consapevole dell'interazione mente/corpo
- Riconoscere i pensieri e le emozioni
- Lasciare andare pensieri ed emozioni disturbanti
- Affrontare consapevolmente situazioni difficili e/o stressanti
- Ridurre i comportamenti automatici
- Decidere come comportarsi in situazioni stressanti e ad alto impatto emotivo



PERCHÈ IL CORSO

La ricerca scientifica ha dimostrato che la meditazione di *mindfulness* permette di rimodulare l'attività della corteccia prefrontale sinistra e dell'amigdala.

Ciò significa che una pratica regolare favorisce:

- La consapevolezza di pensieri, emozioni e motivazioni che guidano i nostri comportamenti.
- La capacità di restare in contatto con il nostro mondo interiore senza ricorrere a comportamenti reattivi per mettere fine all'esperienza emotiva dolorosa.
- La capacità di aprirci all'esperienza del momento presente così come essa è.
- La capacità di agire più consapevolmente e di ridurre i comportamenti automatici.

Questo corso propone agli operatori un protocollo specifico pensato per i pazienti oncologici, denominato MBCT-Ca (*Mindfulness Based Cognitive Therapy-Cancer*).

La proposta risponde al duplice obiettivo di:

- Favorire negli operatori una conoscenza puntuale del percorso in cui il protocollo MBCT-Ca è articolato, desumendo elementi utili per indirizzare ad esso i propri pazienti.
- Permettere loro di avvicinarsi personalmente, attraverso il percorso che il protocollo propone, ad alcuni temi centrali nel lavoro con la sofferenza dei pazienti che stanno affrontando o che hanno affrontato l'esperienza della malattia oncologica.