# Informazioni

## Modalità iscrizione

Per iscriversi occorre contattare i Docenti entro il **20 ottobre 2016:**


**Giulia Rubini**

Tel. 347.4301874

E-mail: giulia.rubini@asmn.re.it

**Marco Tamelli**

Tel. 349.6343569

E-mail: marco.tamelli@luoghidiprevenzione.it


La partecipazione al laboratorio è subordinata all'effettuazione di un *colloquio di selezione*, a cura dei docenti.

## Sede incontri

Luoghi di Prevenzione

Padiglione Villa Rossi, Area San Lazzaro

accesso da Via Doberdò - 42123 Reggio Emilia

**LIC DONNA**

**http://www.asmn.re.it/LICDonna**

E-mail: LICDonna@asmn.re.it

https://www.facebook.com/Azienda-Ospedaliera-Irccs-Santa-Maria-Nuova-1515480482049512/

# Docenti

**Dott.ssa Giulia Rubini**

Unità di Psico-oncologia ASMN-IRCCS

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, Specialista in Terapie di Terza Generazione.
Collabora con la S.C. di Reumatologia, dove si occupa di supporto psicologico ai pazienti con dolore cronico, e con l'Unità di Psico-Oncologia dove è impegnata nell'ambito del Progetto Lic Donna ed in altri progetti finalizzati al miglioramento della qualità della vita ed alla promozione del benessere psico-sociale dei pazienti oncologici e dei loro famigliari.

**Dott. Marco Tamelli**

Luoghi di Prevenzione, Lega Italiana Lotta Contro i Tumori R.E.

Psicologo, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, tecnico mental training e meditazione sportiva, terapeuta EMDR.
Responsabile della psicologia sperimentale, coordinatore Centro Anti Fumo Prov. RE e membro del gruppo di coordinamento del Centro Regionale Luoghi di Prevenzione, LILT RE.
Conduttore, attraverso l'approccio motivazionale di percorsi individuali e di gruppo per la promozione della salute, di sani e corretti stili di vita.


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia


# Fare spazio alle proprie emozioni

*Laboratorio esperienziale*

*nell'ambito del Progetto Lic Donna*

Novembre 2016 / Gennaio 2017

Progetto promosso dalla
Direzione Scientifica dell'ASMN IRCCS

# Perchèquestolaboratorio

Il Laboratorio, nato dai bisogni espressi dalle partecipanti nell'ambito degli incontri settimanali del Progetto Lic Donna, ha la finalità di favorire il contatto con le proprie emozioni e il muoversi in direzione di ciò che è sentito come importante per la propria vita.

Il significato dell'**Acceptance and Commitment Therapy (ACT),** ovvero "Terapia legata all'Accettazione e all'Impegno", può essere riassunto attraverso quattro passaggi: essere qui ed ora, fare spazio a ciò che si prova, notare i propri pensieri mentre ci si muove verso quello che è importante per se stessi.

L'ACT, racchiude in sé un fondamentale cambiamento di prospettiva rispetto al modo in cui viene considerata la propria esperienza personale. I metodi di cui si avvale, tra i quali la Mindfulness, forniscono nuove modalità per affrontare le difficoltà di natura psicologica e cercano di cambiare l'essenza dei problemi psicologici e l'impatto che essi hanno sulla vita.

*Steven C. Hayes*

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. E' una modalità di vivere l'esperienza del momento presente che può essere coltivata e stabilizzata attraverso la pratica della meditazione.

*Jon Kabat-Zinn*

Attraverso di esse, impariamo a prestare attenzione in un modo particolare: con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante; sperimentiamo un apprendimento attivo per imparare a servirci delle risorse che possediamo; sviluppiamo abilità psicologiche per occuparci dei pensieri e dei sentimenti dolorosi in modo efficace.

# Obiettivi

- **Entrare** in contatto con le proprie esperienze interiori
- **Osservare**, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- **Modificare** gli schemi comportamentali automatici: pensiero-emozione-azione
- **Accogliere** ed affrontare le situazioni difficili causa di stress.
- **Imparare a osservare** l'attività della propria mente senza esserne sopraffatti.
- **Coltivare** un'attenzione e un'attitudine non giudicante.
- **Definire** un personale obiettivo di salute e cambiamento per favorire l'inserimento nella vita quotidiana delle pratiche acquisite durante il percorso.

# Attività

- **Pratiche di consapevolezza guidate dalla voce del conduttore**.
- **Condivisione in gruppo**, utile a favorire la condivisione tra i partecipanti dei propri stati emotivi, sensoriali e cognitivi ed a favorire una relazione di gruppo.
- **Esercizi e role playing** per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana e favorire la flessibilità psicologica.
- **Pratica quotidiana** attraverso l'ausilio di materiale audio/cartaceo.

# Destinatari

Il laboratorio è aperto a tutte le donne e loro familiari che hanno vissuto o che stanno vivendo l'esperienza della malattia oncologica, e che desiderano apprendere modalità più adattive per far fronte in modo efficace al disagio ad essa associato. Il laboratorio prevede un numero max di 12 iscritti.

# Calendario

**5 incontri** di gruppo a cadenza settimanale e **un incontro di follow-up**:

8 Novembre 2016, ore 17/19

15 Novembre 2016, ore 17/19

22 Novembre 2016, ore 17/19

29 Novembre 2016, ore 17/19

6 Dicembre 2016, ore 17/19

17 Gennaio 2017, ore 17/19