Gaslini

ISTITUTO GIANNINA GASLINI
ISTITUTO PEDIATRICO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO

MINDFULNESS E BENESSERE: CONOSCERE, SPERIMENTARE, CONDIVIDERE

AULA MAGNA – ISTITUTO G. GASLINI

Mod. A08.03.03 Revisione n. 3 del 21/04/2026

Obiettivo Formativo

L'incontro si propone di promuovere la conoscenza della Mindfulness e dei suoi possibili benefici sul benessere psicofisico, favorendo una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, dei pensieri e delle risposte allo stress. Attraverso la presentazione dei principali fondamenti teorici e la condivisione delle esperienze dei dipendenti che hanno partecipato ai percorsi formativi realizzati nella primavera; l'iniziativa intende sensibilizzare il personale dell'Istituto e presentare le opportunità formative previste per il 2027.

Programma

N. 2 Edizioni:

- 11/12/2026 – orario: 14:30/16:30
- 14/01/2026 – orario: 14:30/16:30

14:30 – 14:40 | Introduzione e presentazione dell'incontro

- Saluti e introduzione agli obiettivi dell'iniziativa.

14:40 – 15:15 | La Mindfulness: principi teorici e benefici per il benessere personale

- Che cos'è la Mindfulness e quali sono i suoi fondamenti.
- Consapevolezza, attenzione e gestione dello stress.
- Possibili benefici della pratica nella vita quotidiana e nel contesto lavorativo.

15:15 – 15:40 | La Mindfulness nella pratica: dall'esperienza alla consapevolezza

- Applicazioni della Mindfulness nella quotidianità.
- Strategie per favorire il benessere psicofisico e la regolazione emotiva.

15:40 – 16:05 | Le esperienze dei dipendenti dell'Istituto Gaslini

- Testimonianze dei partecipanti ai percorsi formativi realizzati nella primavera 2026
- Condivisione delle esperienze e delle possibili ricadute nella vita personale e professionale.

16:05 – 16:20 | Le nuove opportunità formative per il 2027

- Presentazione dei percorsi di Mindfulness previsti per il 2027.
- Informazioni sulle modalità di partecipazione.

16:20 – 16:30 | Discussione e conclusioni

- Domande, confronto con i partecipanti e conclusioni.

Centro Formazione Istituto Giannina Gaslini
Segreteria Organizzativa: Laura Pasquarella
Telefono:+39 010 5636 2235 | centroformazione@gaslini.org

Docente: Dott. Humberto Zanetti

Destinatari: Tutte le professioni

Verranno riconosciute le ore di formazione e i crediti ECM.

Modalità di iscrizione: Le iscrizioni devono essere effettuate online sul sito del Centro Formazione, all'indirizzo https://centroformazione.gaslini.org/, selezionando l'edizione alla quale si desidera partecipare

Direttori del Corso: Silvia Scelsi, Isabella Lanzone, Giuseppe Spiga.

Garante Scientifico: Dott. Humberto Zanetti
Responsabile Centro Formazione Istituto G. Gaslini: Dott.ssa Laura Fornoni

Gestione didattico organizzativa, amministrativa, ECM:
Centro Formazione Istituto G. Gaslini - Area Formazione Permanente – Laura Pasquarella

Accreditamento ECM regionale: 3 crediti per tutte le professioni sanitarie per l'anno 2026