



4,6 crediti ECM

LA MEDITAZIONE COME STRUMENTO PER GESTIRE ANSIA, STRESS E BURNOUT NELLA PROFESSIONE INFERMIERISTICA

Ordine delle Professioni
Infermieristiche Via Flarer, n.10 27100 Pavia

8 FEBBRAIO 2020

RELATORI

Dott.ssa Elena Vlacos

Dott.ssa Nadia Granata

PROGRAMMA

8.30 Registrazione partecipanti

8.45 Saluti e Apertura dei Lavori

Presidente OPI Luigia Belotti

9.00 Introduzione sul tema della Meditazione di Mindfulness per la Professione Infermieristica

Nadia Granata

9.30 Teoria della meditazione: cos'è la meditazione, le sue origini e le implementazioni in campo clinico e nelle istituzioni.

10.00 Presentazione dello studio scientifico

sull'utilizzo della meditazione in ospedale realizzato presso la NPI dell'IRCCS Mondino di Pavia, dal 2013 a oggi.

10.30 Conduzione del Body Scan

11.00 Discussione e approfondimento

11.15 Coffe Break

11.30 Esercizio sulla Mindful Eating ed Esercizio della Montagna

12.15 Meditazione camminata

12.45 Discussione e approfondimento

Elena Vlacos

13.00 Compilazione Questionario ECM di apprendimento e Valutazione evento formativo

13.15 Conclusione dei lavori



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Università degli Studi di Pavia

Corso Strada Nuova, 65 - 27100 Pavia

Tel. 0382 986029 - Cell. 3398866844 Fax 0382 984165

segreteria@ecmunipv.it www.ecmunipv.it