



**Formazione a distanza sincrona  
Mindfulness, neuroscienze e applicazioni cliniche  
7 Novembre 2020**

**RILEVANZA**

Nella psicologia contemporanea, la consapevolezza è definita come attenzione non giudicante e non reattiva alle esperienze che si verificano nel momento presente, comprese sensazioni corporee, cognizioni, emozioni ed impulsi. Kabat-Zinn, pioniere dell'applicazione terapeutica della mindfulness, la definisce come *"la consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente ed in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza, momento dopo momento"* (Kabat-Zinn, 2003). Gli interventi basati sulla mindfulness hanno in breve tempo attirato enorme interesse e principi e pratiche basati sulla mindfulness vengono applicati in diversi contesti, clinici e non. L'applicazione delle pratiche di consapevolezza ha mostrato effetti benefici su attenzione, memoria e funzioni esecutive (Lutz et al., 2008; Zeidan et al., 2010), regolazione delle emozioni (Chambers et al., 2009), creatività, personalità e carattere (Campanella et al., 2014; Capurso et al., 2014). I risultati degli studi hanno messo in evidenza che le pratiche meditative contribuiscono alla crescita personale e al benessere psico-fisico della persona, in quanto regolano le emozioni, la cognizione ed il sé (Raffone et al., 2019). Sono stati, infatti, evidenziati effetti positivi sul sistema cardiovascolare con una riduzione dell'ipertensione arteriosa e sul sistema immunitario (Carlson et al., 2007). I protocolli basati sulla mindfulness sono stati applicati anche nei contesti scolastici ed educativi (Kinsella et al., 2018; Rodríguez-Ledo et al., 2018) ed in quelli riabilitativi, sia nei disturbi cognitivi degli anziani (Wong et al., 2017; Farhang et al., 2019), sia con persone in età evolutiva, risultando efficaci su vari tipi di disturbi come ansia e disturbi della condotta (Lochman et al., 2019), disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Bachmann et al., 2018; Xue et al., 2019), disabilità intellettiva (Singh et al., 2020) e disturbi dello spettro dell'autismo (Ridderinkhof et al., 2019).

In ambito educativo l'applicazione è stata estesa anche agli insegnanti per i quali si sono osservati un decremento dei sintomi di depressione, ansia, stress, burnout e dell'assenteismo (Roeser et al., 2013). Numerose sono, infine, le ricerche che hanno evidenziando come le pratiche di Mindfulness rappresentano una strategia efficace per prevenire e gestire lo stress e il burnout sul posto di lavoro (Botha et al., 2015; dos Santos et al., 2016; van der Riet et al., 2018).

**FINALITÀ**

Il corso intende fornire conoscenze sul concetto di Mindfulness e sulle principali applicazioni delle pratiche di consapevolezza, sugli effetti nei diversi contesti, clinici e non, a partire dagli studi di letteratura.

**OBIETTIVI SPECIFICI**

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- sviluppare maggiori conoscenze sulla mindfulness e sulle pratiche di consapevolezza
- comprendere i meccanismi di funzionamento della mindfulness a livello organico
- sviluppare maggiori conoscenze sui principali ambiti di applicazione.



Associazione  
Oasi Maria SS. Onlus  
Troina [En]  
Istituto di Ricovero e Cura  
a Carattere Scientifico

U.O.S.  
**Formazione  
Permanente e  
ECM**



## Formazione a distanza sincrona **Mindfulness, neuroscienze e applicazioni cliniche** 7 Novembre 2020

### **OBIETTIVO FORMATIVO ECM**

18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica

### **DESTINATARI**

L'evento è destinato a tutte le professioni

### **PROGRAMMA**

08.00	Apertura aula virtuale
08.30-09.30	Mindfulness: origini, definizione e principali applicazioni (M. Zingale)
09.30-10.30	Mindfulness e neuroscienze (M. Elia)
10.30-11.30	Effetti della Mindfulness sul sistema endocrino (L. Ragusa)
Pausa	
11.40-12.40	Gli interventi basati sulla Mindfulness nella sindrome di Prader Willi (P. Occhipinti)
12.40-13.40	Il protocollo MBSR e la riduzione dello stress (M. Zingale)
13.40	Conclusioni

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO ECM**

**Marinella Zingale** - Psicologa e Psicoterapeuta

### **DOCENTI**

**Maurizio Elia** - Neurologo - Direttore Dipartimento per il Ritardo Mentale - IRCCS Oasi Maria SS.

**Paola Occhipinti** - Psicologa e Psicoterapeuta - UOC di Psicologia - IRCCS Oasi Maria SS.

**Letizia Ragusa** - Endocrinologa - UOC di Pediatria e Genetica Medica - IRCCS Oasi Maria SS.

**Marinella Zingale** - Psicologa e Psicoterapeuta - UOC di Psicologia - IRCCS Oasi Maria SS.

### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

**Fabio Vezzuto** - U.O.S. Formazione Permanente e ECM - IRCCS Oasi Maria SS -  
ecm@oasi.en.it - Tel. 0935.9366462

## **INFORMAZIONI GENERALI**

### **COME ISCRIVERSI**

Compilare online la scheda di iscrizione sul sito <http://formazioneweb.oasi.en.it>

### **PIATTAFORMA ON LINE**

Il percorso formativo utilizza la piattaforma [www.oasifad.it](http://www.oasifad.it), integrata con il software Zoom Cloud meeting (da scaricare). In tempo utile i partecipanti riceveranno le credenziali per l'accesso.



Associazione  
Oasi Maria SS. Onlus  
Troina [En]  
Istituto di Ricovero e Cura  
a Carattere Scientifico

U.O.S.  
**Formazione  
Permanente e  
ECM**



**Formazione a distanza sincrona  
Mindfulness, neuroscienze e applicazioni cliniche  
7 Novembre 2020**

**RILASCIO ATTESTATI**

Per la validità del corso è richiesta la connessione per il 90 % delle ore dell'evento formativo. Non potremo prendere in considerazione eventuali situazioni di insufficiente connessione dovute al malfunzionamento dei suoi dispositivi o a problemi di rete.

Gli attestati di partecipazione e ECM che scaricherà dalla piattaforma [www.oasifad.it](http://www.oasifad.it) sono dei promemoria a uso dei partecipanti. Gli attestati con validità sono invece rilasciati (entro 48 ore gli attestati di partecipazione e entro 60 giorni gli attestati ecm) dalla piattaforma <http://formazioneweb.oasi.en.it> e comunicati via mail .

**FONTI DI FINANZIAMENTO**

La Federazione Nazionale Prader Willi ha concesso il patrocinio mentre l' Associazione Prader Willi Sicilia ha destinato all' evento un contributo non condizionante per l'organizzazione del percorso formativo.

La partecipazione è gratuita.



**Con il Patrocinio della  
Federazione Italiana delle Associazioni PRADER WILLI  
e  
il contributo economico non condizionante  
dell' Associazione PRADER WILLI - SICILIA**