

LA GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO PILLOLE DI MINDFULNESS

MODALITÀ: **FAD SINCRONA**



durata: 8 ore

venerdì 21 marzo 14:30-16:30

venerdì 28 marzo 14:30-16:30

venerdì 4 aprile 14:30-16:30

venerdì 11 Aprile 14:30-16:30

CORSO ECM - 12 CREDITI

Il corso si articola in quattro incontri, della durata di due ore ciascuno, durante i quali sarà possibile sperimentare in tutta sicurezza pratiche di consapevolezza sul corpo e sul respiro, guidate da un istruttore di protocolli Mindfulness certificato **dott.ssa Ildegarda Gardini**.

Ogni incontro segue una traccia strutturata ed è incentrato sulla gestione dello stress e delle emozioni; tra un incontro e l'altro viene chiesto di eseguire una serie di "compiti" che portano ad allenare la nostra modalità di rispondere in maniera più utile alle pressioni e alle difficoltà che la vita quotidiana ci presenta.

Per questo percorso non sono previsti prerequisiti e la partecipazione è aperta a tutti.

Il corso verrà avviato al raggiungimento di un numero di **10 iscritti**.

L'iscrizione deve essere effettuata accedendo al sito GVM Campus **<https://www.gvmnet.it/formazione/gvm-campus>**

Il costo di iscrizione a discente è di € **80,00** (+IVA 22%).

Per informazioni: tutorcampus@gvmnet.it

CAMPUS
Formazione Convegni ECM



GVM
CARE & RESEARCH



[gvmcampus.it](https://www.gvmcampus.it)

