

Codice ECM evento:10444  
Crediti assegnati all'evento: 3

**PROGRAMMA**  
dell'evento formativo

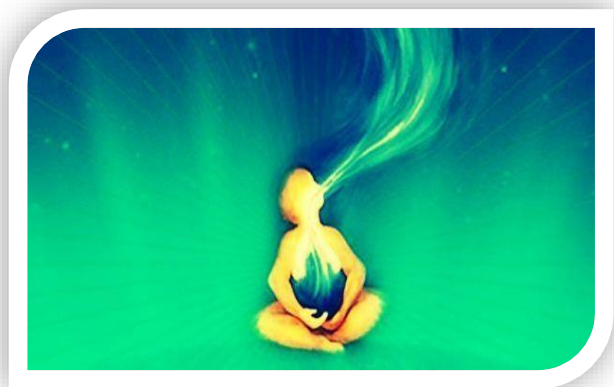
**RESPIRARE IN MODO CONSAPEVOLE: ATTEZIONI, ACCORGIMENTI E TECNICHE**  
per un benessere agevole e alla portata di ciascuno

**PREMESSA**

Il presente laboratorio vuole essere un momento formativo di una serie di incontri in WEBINAR promosse da Upipa per mettere in luce gli stati d'animo che ci hanno accompagnato in questo lungo periodo di pandemia dovuta alla presenza del COVID 19 che ha messo in discussione le relazioni, il proprio ruolo e ha incrinato in qualche misura la percezione di noi stessi.

Con il supporto di alcuni professionisti, Upipa vuole "DARE VOCE" ai VISSUTI e alle EMOZIONI di coloro che lavorano nelle RSA e che desiderano fare un percorso di RICOSTRUZIONE del proprio vissuto interiore.

Attraverso l'insegnamento di alcune tecniche di riconoscimento e gestione dello stress, è possibile ritrovare una certa tranquillità ed un certo equilibrio interiore, come per esempio, curando il proprio modo di respirare. Sappiamo che nei momenti di maggior tensione o anche solo di maggiore fatica ed impegno, abbiamo bisogno di una respirazione profonda, calma, per avere una buona concentrazione e padronanza di noi stessi eppure, inconsapevolmente, "blocchiamo" il respiro profondo e ci limitiamo a una respirazione superficiale.



La proposta di questo webinar è di consentire ai partecipanti di ritrovare o rinforzare quella naturale e vitale capacità di *RESPIRARE* pienamente, con fluidità e in maniera costante, al fine di permettere loro stessi di mantenere uno stato di benessere psicofisico prolungato nel tempo. Questa attività potrà essere d'aiuto nei momenti in cui ci si troverà ad essere sotto pressione.

**RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL'EVENTO FORMATIVO**

formativo è la dottoressa **Eleonora Negri** Responsabile Area Formazione, Ricerca e Sviluppo di Upipa.

**OBIETTIVO GENERALE**

Ritrovare e rinforzare quella naturale e vitale capacità di respirare pienamente, con fluidità e in maniera costante, per permettere a noi stessi di mantenere uno stato di benessere psicofisico prolungato nel tempo.

### **OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI**

- Irrobustire la consapevolezza del modo in cui respiriamo
- Approfondire la capacità di una respirazione profonda diaframmatica
- Conoscere e sperimentare alcune tecniche di respirazione che agevolano la concentrazione e il rilassamento
- Sperimentare forme rapide di rilassamento del viso e di tutto il corpo
- Sperimentare visualizzazioni che agevolano rilassamento e maggior padronanza di sé

### **ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI**

Primo incontro:

- La respirazione diaframmatica
- Tecniche di respirazione per migliorare la concentrazione
- Respirazione e visualizzazione
- Tecniche di rilassamento del viso e degli occhi
- Rilassamento del corpo con due tecniche diverse

Secondo incontro:

- Rilassamento delle spalle
- Respirazione consapevole mentre si cammina
- Tecniche di respirazione utili a prevenire lo stress negativo
- Respirazione e visualizzazione

### **METODOLOGIA DIDATTICA**

La proposta è strutturata su due incontri della durata di 1 ora e 30 minuti ciascuno in modalità webinar collegandosi ad apposito link invito dal tutor. Verranno presentate delle tecniche di respirazione che i partecipanti proveranno su di sé. Tra il primo e il secondo incontro viene proposta una scheda di auto osservazione che accompagna l'esercitarsi pratico da fare a casa nella misura di un impegno naturalmente libero e non obbligato a sperimentare le tecniche insegnate nel primo incontro.

### **DESTINATARI**

14 professionisti delle RSA trentine socie di Upipa.

### **DURATA**

Il corso ha una durata di 3 ore.

### **DOCENTE**

Damiana Covelli: Laureata in Lingue e Letterature Straniere Moderne, con tesi a indirizzo psicologico. Specializzata in Counselling con approccio Analitico Transazionale.

### **VALUTAZIONE APPRENDIMENTO**

L'apprendimento sarà valutato tramite compilazione di un questionario a domande chiuse; al fine di poter essere considerati formati, è necessario rispondere correttamente almeno al 75% delle domande. Il superamento del questionario di valutazione degli apprendimenti è obbligatorio per l'acquisizione dei crediti ECM oltre alla presenza al webinar per il 90% delle ore previste dal progetto.

### **MODALITÀ DI ISCRIZIONE ED ORGANIZZATIVE**

Gli interessati possono iscriversi andando sul sito [www.ecmtrento.it](http://www.ecmtrento.it) al **codice 10444**.  
Seguirà convocazione con link di partecipazione all'evento con indicazione di data e ora per il collegamento.

### **REFERENTE DEL CORSO**

Daniela Martini: Servizio Formazione Upipa - Area Sanitaria  
Contatto: [daniela.martini@upipa.tn.it](mailto:daniela.martini@upipa.tn.it)

### **QUOTA D'ISCRIZIONE**

L'evento è realizzato con il contributo della L.R. 7/2005 art. 24

Se paga un ente socio dell'Upipa il pagamento dovrà essere effettuato a ricevimento fattura. Il costo del corso è pari a:

- € 20,00 (esente IVA) per partecipante per gli Enti di Diritto Pubblico + € 2,00 una tantum per marca da bollo (per ciascuna fattura emessa di importo superiore ad € 77,47);
- € 24,40 (con IVA) per i soggetti privati soci dell'UPIPA.

**Se il partecipante sostiene direttamente il costo** del corso dovrà versare:

- la quota di € 24,40 (con IVA) se lavora all'interno del sistema degli Enti soci dell'Upipa.