

Corso di Mindfulness per il personale **“BENESSERE SUL LAVORO E OLTRE...”**

Docente: dr.ssa Licia Grazzi
Responsabile SSD Neurologia – Centro Cefalee

Presentazione

Diversi studi nella letteratura scientifica degli ultimi anni hanno dimostrato come la Mindfulness possa supportare e aiutare nella gestione dello stress quotidiano e nel promuovere la salute del nostro cervello e benessere fisico.

Ansia, depressione, senso di impotenza sono sentimenti che sono presenti quando siamo in una condizione di fragilità e di debolezza per una situazione di lavoro faticosa, stressante o di disagio.

Spesso anche la nostra vita familiare e sociale viene interessata da malessere e disagio con conseguenze anche serie.

La Mindfulness è una pratica di meditazione dalle origini antichissime, che educa e allena le persone a mantenere l'attenzione alle esperienze interne ed esterne, al momento presente, in modo non giudicante e aperto, contrastando gli effetti delle situazioni stressanti del passato e del futuro che possono causare ansia e depressione.

Il programma che proponiamo ha lo scopo di educare e allenare alla pratica di Mindfulness, per stare nel momento presente con tutte le difficoltà e le complicazioni che il momento presente comporta e per aiutare a affrontarlo con tutte le risorse che abbiamo dentro di noi.

Il programma consiste in otto sedute a cadenza settimanale di circa 60 minuti ognuna, dove insieme andremo a esplorare i benefici di questa pratica meditativa.

Non vi sono rischi né effetti collaterali e sarà comunque possibile in caso di disagio uscire dal programma in qualsiasi momento.

Calendario degli incontri

Ogni mercoledì a partire dall'11 Novembre 2026

N. 8 incontri settimanali della durata di 1 ora ca. alle ore 21.00

Gli incontri si terranno su piattaforma Teams

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Iscrizione obbligatoria da effettuarsi entro il 23 Ottobre 2026 accedendo al link <https://formazione.sigmaghe.com>



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Formazione e Aggiornamento Personale

Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta

Tel. 02/23942547 – Mail formazione@istituto-besta.it