

**POSTURA E BENESSERE AI TEMPI DEL COVID:
LA SALUTE IN EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO**

**SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
27/28 NOVEMBRE 2021**

PROGRAMMA

Prima Giornata

- Ore 09.00 – Rapporto tra mente e corpo
- Ore 09.15 – Cosa si intende per postura
- Ore 09.30 – Postura come comunicazione
- Ore 10.00 – Le emozioni e la loro regolazione
- Ore 10.30 – Le emozioni bloccate nel corpo
- Ore 11.00 – **Coffee break**
- Ore 11.20 – Lo Stress
- Ore 11.50 – Frustrazioni, conflitti gestione della rabbia
- Ore 12.30 – Emozioni e atteggiamenti posturali
- Ore 13.15 – **Pausa Pranzo**
- Ore 14.45 – Interpretazione e significato dei vari tipi di postura
- Ore 15.15 – In che modo le emozioni agiscono sulla postura e viceversa
- Ore 15.30 – Il corpo come teatro dei propri sentimenti: le somatizzazioni, meccanismi e manifestazioni:
 - Ansia e postura
 - Sensi di colpa e postura
 - Stress e postura
 - Fobie e postura
 - Vergogna e postura
 - Collera e postura
 - Burnout e postura
 - Respiro, emozioni e postura

- Ore 16.30 – Relazione tra postura e carattere
- Ore 17.15 – Elementi di bioenergetica
- Ore 18.00 – **Chiusura lavori prima giornata**

Seconda Giornata

- Ore 09.00 – Differenza tra dolore e sofferenza: aspetti fisiologici e psicologici
- Ore 09.15 – La solitudine e l'isolamento sociale
- Ore 09.30 – La Pandemic posture: depressione, ansia, disturbi del sonno, disturbi alimentari
- Ore 10.30 – La Pandemic posture e un corretto stile di vita
- Ore 11.00 – **Coffee break**
- Ore 11.30 – Come ritrovare e/o mantenere un sano equilibrio per migliorare la nostra vita privata e professionale
- Ore 12.00 – Curare o prendersi cura del proprio Paziente?
- Ore 12.30 – L'importanza del lavoro di equipe: l'integrazione delle varie professionalità. L'importanza del passaggio da un'educazione sanitaria ad un'educazione alla salute
- Ore 13.00 – Verifica dell'apprendimento
- Ore 13.30 – **Chiusura lavori**

Docente del Corso:

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI
Psicologa- Psicoterapeuta

FINALITA' DEL CORSO

Oltre un anno di pandemia ha portato a una maggiore sedentarietà e ad un aumento dello smart working, con problematiche legate alla postura scorretta, causate da questo nuovo stile di vita professionale.

Operando da remoto non si è riusciti purtroppo a mantenere per lungo tempo un corretto stile di vita e quindi prendersi cura di "sé".

Una postura scorretta può causare dolori e fastidi nella zona lombare o cervicale, ridurre la quantità di aria nei polmoni fino al 30%.

Inoltre, può avere conseguenze anche a lungo termine portando a lombalgie e dorsalgie, ma anche a diversi tipi di infiammazione, contratture, tendiniti, oltre a intorpidimento o formicolio alle braccia e alle mani, rigidità e dolore ai fianchi e perfino mal di testa.

Gli effetti a lungo termine della pandemic posture dunque includono anche problemi di circolazione, affaticamento, mal di testa e addirittura depressione.

Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università dell'Illinois ha dimostrato come la pandemic posture possa influire negativamente sulla nostra capacità di concentrazione. Gli effetti collaterali di una cattiva postura sono davvero a vasto raggio, comprendendo sia il piano fisico che quello psicologico.

Il corso si pone come obiettivo quello di scoprire come la Mente è in grado di migliorare la Postura e come la Postura abbia un' influenza sulla mente attraverso le più recenti teorie e attraverso l'analisi di casi clinici. Un Percorso all'interno di noi stessi per ritrovare e mantenere il corretto equilibrio e il nostro benessere.

**POSTURA E BENESSERE AI TEMPI DEL COVID:
LA SALUTE IN EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO**

**SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
27/28 NOVEMBRE 2021**

Modulo d'Iscrizione

Compilare in stampatello

Nome _____

Cognome _____

Nato a _____

Il _____

Indirizzo _____

Città _____

Prov _____ CAP _____

Tel _____

Professione _____

C. F. _____

P. IVA: _____

E-mail _____

Pec _____

- Dipendente
 Libero Professionista

**Segreteria organizzativa:
FORMAZIONEVENTI**

Tel. 085.8428796 – 393.9067727

Fax 085.4454059

Whatsapp 393.9067727

E.mail: segreteria@formazioneventi.com



**Crediti Formativi ECM
assegnati n. 23,5**

Il Corso, a numero chiuso, è rivolto a
TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE
e prevede il numero max di 40 partecipanti

L'iscrizione comprende:
cartellina congressuale, coffee break,
pranzo, attestato crediti ECM,
slides del Corso

La quota è di € 120,00, deve essere versata con bonifico bancario e comunicata con e.mail o whatsapp alla segreteria organizzativa.

Bonifico a favore di FORMAZIONEVENTI
IBAN: IT68R0843415400000000057348

SCADENZA ISCRIZIONI:
A ESAURIMENTO DEI POSTI PREVISTI

*Per l'accesso è richiesto il green pass
(in formato cartaceo o elettronico)
o, in assenza del suddetto,
il tampone rapido antigenico negativo,
effettuato il giorno precedente
lo svolgimento dell'evento*

Con la partecipazione non condizionante di



EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA

**POSTURA E BENESSERE
AI TEMPI DEL COVID:
LA SALUTE IN EQUILIBRIO
TRA MENTE E CORPO**

**SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)
27/28 NOVEMBRE 2021**



DOCENTE DEL CORSO

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI
Psicologa- Psicoterapeuta

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO

**HOTEL GRAN PARADISO
VIALE ALDO MORO snc
SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)**

CON IL PATROCINIO DI:

