



DONNEXTRA ODV

BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA

LE SCELTE QUOTIDIANE PER SALUTE BENESSERE E LONGEVITA' DELLA PESONA ASSISTITA
E DEL PROFESSIONISTA SANITARIO

Id :I

Data: dal 01-02-2026 - 31-12-2026

Durata: 42 ore

FAD CON INVIO MATERIALE DUREVOLE

BREVE PREMESSA

Una ricerca condotta nel 2020 da Medscape ha confermato che il 42% dei medici statunitensi considera il proprio lavoro estremamente stressante; in Europa circa il 43% degli operatori sanitari afferma di soffrire di disturbi ansiosi legati al lavoro

I fattori psicologici agiscono prevalentemente a livello interiore, i fattori sociali intervengono con modifiche esterne, sia positive che negative.

Oggi la scienza è in grado di dare una corrispondenza biologica esatta all'ottimismo, alla gentilezza, al perdono, alla gratitudine e alla felicità, mostrando quanto questi valori siano fondamentali per vivere a lungo, sani e felici e trasferire il benessere personale anche in ambito lavorativo.

Il corso fornisce attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche una serie di esercizi pratici che, attraverso 5 valori fondamentali, forniscono un impatto positivo su specifici comportamenti che aiutano ad affrontare il quotidiano.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Riconoscere l'importanza di creare relazioni felici per migliorare la salute e la qualità della vita
- Comprendere in pieno il potere della mente sui geni
- Scoprire i segreti della longevità
- Individuare la relazione tra alimentazione e cancro
- Scoprire l'impatto della natura, della musica sulla salute e sull'umore

Obiettivi ECM

12 Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure (12)

CONTENUTI E MODULI

MODULO 1

TELEMERI

OTTIMISMO

PERDONO E GRATITUDINE

Abstract

I telomeri sono strutture specializzate localizzate all'estremità dei cromosomi. Si tratta di una regione di sequenze nucleotidiche ripetute ad ogni estremità di un cromosoma che rappresenta una protezione per il cromosoma stesso al fine di evitare il deterioramento.

La fiducia nell'essere umano, nella sua capacità di capire e di fare, è il filo conduttore di questi scritti che trattano non tanto ciò che va bene, ma le forme sbagliate di esistenza e organizzazione che producono inefficienza e, soprattutto, infelicità. È da questa analisi che possiamo comprendere come agire in modo diverso. I problemi si possono risolvere con atteggiamento positivo, accettando sfide e rischi con quell'entusiasmo che è, appunto, l'ottimismo: la fiducia che in noi esista la capacità di fare quel passo in più, di migliorare, di superarci. Sempre.

Il perdono è essenziale per guarire le ferite del passato. Ci permette di liberarci dal peso delle esperienze negative e di abbracciare un futuro più positivo. "Il perdono non cambia il passato, ma allarga il futuro." (Paul Boese) "Chi perdona senza dimenticare non perdona che a metà." (Proverbio) Il perdono è la scelta consapevole di lasciar andare risentimenti, rancori e desideri di vendetta nei confronti di chi ci ha ferito. Non significa giustificare o dimenticare l'offesa subita, ma liberarsi dal peso emotivo che questa comporta.

Secondo la psicologia positiva, il perdono è un processo interiore che permette di trasformare emozioni negative come rabbia e odio in emozioni più costruttive come empatia e comprensione. Questa trasformazione ha un impatto diretto sul benessere psicologico.

MODULO 2

LA SCIENZA DEL PERDONO

La scienza del perdono esplora i benefici concreti del perdono sul benessere psicofisico attraverso la ricerca in psicologia e neurobiologia, dimostrando che liberarsi dal rancore è un processo che migliora la salute mentale e fisica

Riconoscimento del dolore: Ammettere la ferita subita e la sofferenza che ne è conseguita.

Decisione di perdonare: Scegliere consapevolmente di rinunciare al risentimento.

Lavoro di comprensione e accettazione: Impegnarsi attivamente per comprendere la situazione e l'altro, se possibile, senza necessariamente giustificarlo.

Lasciar andare il rancore: Liberarsi definitivamente del peso emotivo negativo, permettendo di concentrarsi sul presente e sul futuro.

FELICITA'

Abstract

La felicità è uno stato emotivo caratterizzato da sensazioni positive di benessere, soddisfazione e piacere generale. È un concetto che è stato esplorato a fondo sia dalla psicologia che dalla filosofia nel corso dei secoli.

Dal punto di vista psicologico e neuroscientifico, la felicità è considerata un'esperienza soggettiva multidimensionale che coinvolge specifici sistemi neurali e circuiti di ricompensa cerebrali, legati al rilascio di neurotrasmettitori come la dopamina. Fattori come le connessioni sociali, la gentilezza, l'esercizio fisico e la meditazione sono stati scientificamente correlati a livelli più elevati di felicità

LA SCIENZA DELLA FELICITA'

Non tutte le connessioni resteranno per sempre, e l'importante è riconoscere il momento giusto per lasciarle andare. La perdita di una persona è un lutto; provare dolore è giusto e sano. Attraversarlo permette di onorare anche i sentimenti che abbiamo provato per quella persona.

MODULO 3

STRUMENTI

LA QUALITA' DELLE RELAZIONI

LA SCIENZA DELLE RELAZIONI

Abstract

La fiducia è una delle pietre angolari di qualsiasi relazione di successo. Essa consente ai partner di sentirsi al sicuro e di potersi aprire l'uno all'altro. Senza fiducia, le incertezze e i dubbi possono emergere, portando a conflitti e a un senso di distacco. L'altra componente essenziale è il rispetto reciproco, che implica apprezzare e accettare le differenze e i bisogni dell'altro.

Costruire fiducia e rispetto richiede tempo e impegno. È possibile farlo attraverso azioni quotidiane: ascoltare attivamente il partner, essere trasparenti riguardo ai propri sentimenti e interessi, e mantenere le promesse. A volte, nella vita frenetica di oggi, potrebbe sembrare difficile dedicare del tempo di qualità alla relazione. Tuttavia, pianificare momenti di connessione può fare una grande differenza per il benessere generale della coppia.

Psicologia delle relazioni" significa analizzare e comprendere come gli esseri umani interagiscono tra loro. L'uomo è l'animale sociale per eccellenza ed è quindi prioritario, per la comprensione della natura umana, esaminare le relazioni che ogni individuo instaura con gli altri componenti della sua specie. Questo volume affronta il tema dello sviluppo normale e patologico delle relazioni umane: esaminando, dapprima, in maniera estesa i contributi delle principali teorie psicologiche; approfondendo, in seguito, il tema delle relazioni patologiche in rapporto ai caratteri, alla clinica e al contesto. Ogni tipo di relazione è accompagnato da esemplificazioni attraverso brevi descrizioni di casi clinici o di situazioni di vita quotidiana.

MODULO 4

ALIMENTAZIONE LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Abstract

Il potere del cibo che è capace di dare gioia e conforto, di ricomporre all'indietro il filo della memoria e star bene con noi stessi

Ciò che mangiamo rappresenta letteralmente ciò di cui siamo fatti, la materia prima che costituisce le nostre cellule, i nostri tessuti

L'energia vitale che ci pervade

MODULO 5

IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE

IL POTERE DELLA MENTE VERSO IL VBENESSERE

IL POTERE DELLA MENTE SUI GENI

abstract

Secondo il genetista americano Bruce Lipton, la mente ha il potere di cambiare il codice genetico e influenzare il corpo. Le sue ricerche dimostrano che il pensiero può effettivamente modificare la struttura genetica, aprendo nuove prospettive sulla guarigione

Ogni giorno, senza rendercene conto, lasciamo che pensieri e stati d'animo guidino le nostre scelte e condizionino i nostri rapporti: ci giudichiamo per le nostre fragilità, ci imponiamo di soffocare rabbia o paura, ci sforziamo di essere diversi da ciò che siamo. Imparare a leggere le emozioni - nostre e degli altri - è il primo passo per cambiare prospettiva e costruire una vita in armonia con chi siamo davvero

MODULO 6

MINDELFUSS

MEDITATE ENTE MEDITATE

LA SCIENZA DELLA MEDITAZIONE

Abstract

Cos'è la Mindfulness: Come il suo approccio può cambiare la tua vita.

I benefici della Mindfulness: Come allenare la mente per una vita più serena.

Pensiero sano: Impara a liberarti dalle preoccupazioni inutili e a coltivare la fiducia in te stesso.

Pensiero analitico: Svela il potere di comprendere ogni situazione in modo profondo e chiaro.

L'ego: Impara a trascenderlo per riconnetterti con la tua essenza più autentica.

I pensieri che plasmano la tua realtà: Scopri come influiscono sul tuo essere e sul tuo mondo.

Cambia il tuo pensiero: Il potere di trasformare ogni aspetto che non ti serve più.

Pensiero critico: Scopri come prendere decisioni oggettive e ragionate.

Essere positivi: Impara come l'atteggiamento positivo trasforma ogni momento della tua vita.

Intelligenza emotiva: Sviluppa la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le tue emozioni.

Aumenta la fiducia in te stesso: Il segreto per raggiungere il successo e i tuoi obiettivi.

Autostima: Scopri come migliorarti e riconciliarti con te stesso.

Processo decisionale: Potenzia la tua capacità di fare scelte sicure e affrontare l'imprevisto.

Esercita il cervello: Allena la mente per migliorare le tue capacità cognitive e relazionali.

Fermare il pensiero negativo: Impara a bloccare i pensieri che ti disturbano.

Guarigione empatica: Sviluppa la capacità di entrare in contatto profondo con te stesso.

Esercizi pratici: Strategie semplici e immediate per applicare ciò che impari nella vita quotidiana.

Bonus "Audiolibro": Ascolta e interiorizza i contenuti ovunque ti trovi, per non perdere mai un momento di crescita.

Bonus "10 ore Armonie Rilassanti": Un'esperienza immersiva e rilassante, perfetta per chi cerca di allontanarsi dallo stress quotidiano e trovare momenti di pace e serenità.

MODULO 7

MUSICA E SUONO TRA SALUTE, BENESSERE E LONGEVITA'

LA SCIENZA DELLA MUSICA

Abstract

La musica è una forma d'arte che accompagna la nostra vita tutti i giorni e che si distingue per l'essere sempre disponibile e fruibile. Ha la capacità unica di suscitare, in maniera spontanea, emozioni e sensazioni che non solo ci possono tenere compagnia, ma sono anche in grado di farci stare meglio.

Da tempo, ben prima della nascita della musicoterapia, le persone ascoltano musica per regolare le loro emozioni, come la tristezza..

Musica ed emozioni: la musica come strategia di regolazione emotiva

La musica è entrata talmente tanto a far parte della nostra vita quotidiana che la sua presenza oramai è data per scontata. Fa da cornice agli eventi più importanti, così come nei gesti più semplici della vita di tutti i giorni

MODULO 8

LA NATURA CHE GUARISCE

NATURA E BENESSERE

LINEE GUIDA E CONSIGNI PER LE DUE ETA'

Abstract

Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), disciplina scientifica che ha rivoluzionato la comprensione delle relazioni tra mente e corpo.

Attraverso un'analisi approfondita dei cambiamenti nelle tradizioni psicologiche e nella ricerca neuroscientifica,

l'obiettivo offrire una visione integrata che riconosce la centralità dell'interconnessione tra dimensione biologica, psicologica e sociale dell'essere umano.

Fornire strumenti teorici e pratici per l'integrazione tra medicina convenzionale e approcci complementari, la promozione della salute e del benessere, e lo sviluppo di strategie terapeutiche che valorizzino "la forza della mente" nel processo di guarigione, rappresentando un contributo essenziale per la formazione di professionisti della salute capaci di operare secondo i principi della medicina personalizzata e integrata del XXI secolo.

BIBLIOGRAFIA disponibile su richiesta presso la nostra biblioteca senza costo aggiuntivo

Guarire con il Perdono- Shell Fahrenheit

Candido ovvero l'ottimismo Copertina flessibile – 2 giugno 1974

Biologia della gentilezza – De Vivo – Lamera – Mondadori 2020

Il potere e la magia del perdono – Ivan Nossa – edizioni Uno 2020

Guarire le 5 ferite dell'anima Marie Mbounie – edizioni Armenia -2020

Psicologia delle relazioni umane. Teoria, clinica e narrazioni cinematografiche- Balestrieri- edizione

Lascia che la felicità accada-Ana Maria Sepe- De Simone Edizioni Psicoadvisor

Mindfulness: Come Migliorare Sé Stessi Attraverso la Crescita Personale. Con Tutti i Segreti per Ridurre lo Stress, Aumentare l'Autostima, Liberarsi delle Abitudini Mentali e Liberarsi delle Abitudini Mentali e Vivere Felici – Jon Power – edizioni Independently published anno 2023

Il corpo pensa, la mente guarisce M.Cornacchia edizione anno 2025

Laboratorio cinematografico

Lo stagista inaspettato, di Nancy Meyers anno 2015

Julie & Julia, di Nora Eph anno 1987

Little miss sunshine – anno 2006

Quasi amici anno 2011

A wong Foo, grazie di tutto – 1995

Non così vicino - 2022

Le ali della liberta- 1994

Obiettivi formativo TECNICO PROFESSIONALE

12. Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

Acquisizione obiettivi tecnico professionali: Il corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze tecnico professionali per favorire la relazione e assistenza con la persona

Acquisizione obiettivi di processo : Il corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze di processo per favorire la relazione e assistenza con la persona

Acquisizione obiettivi formativi di sistema: Il corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze di sistema per favorire la relazione e assistenza con la persona

Verifica finale

Test a risposta multipla

Tutte le professioni

Responsabile scientifico

Dott. Lino Missio. Psicologo – Psicoterapeuta – Ipnotista

Quota di partecipazione: 95,00

Numero partecipanti: 499

Segreteria organizzativa

Formazione e Servizi SRL
Via Cremona, 29/A int. 3,
46100, Mantova
Telefono 03761812551
Cellulare 3713175625
Mail formazionecorsiecm@gmail.com

Responsabile segreteria

Tiziana Venturini
VNTTZN53H59A496C
Telefono 03761812551
Cellulare 3713175625
Mail formazionecorsiecm@gmail.com

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA'PROFESSIONALE/FORMATIVA
MISSIO LINO	PSICOLOGO CLINICO	PSICOTERAPEUTA	LIBERO PROFESSIONISTA	LIBERO PROFESSIONISTA