



Ebookecm.it è un servizio Bookia srl, Piazza Deffenu 12, 09125 Cagliari, P.I. 03787400922

MINDFULNESS PER PROFESSIONISTI SANITARI

Abstract lungo:

Dove sono ora i nostri piedi? Da millenni l'essere umano si è interrogato su come poter vivere un'esistenza priva di sofferenza, cercando di coltivare le abilità utili a rendere la vita degna di essere vissuta. Eppure è solo da qualche decennio che il panorama scientifico si è apertamente interessato a quelle tradizioni contemplative che, ancor prima dell'Occidente, hanno identificato nella centralità della consapevolezza e dell'attenzione le chiavi per dischiudere le porte del benessere fisico e psicologico. E' dunque nella mindfulness che l'interesse scientifico coglie l'opportunità di sviluppare nuovi modelli terapeutici applicabili ai più svariati campi sanitari e per i quali il professionista diventa il primo praticante. Il testo si snoda lungo un cammino che, dai principi teorici della mindfulness (immensi, innumerevoli e cangianti), vuole offrire in prima battuta gli strumenti essenziali per poter abitare la consapevolezza e diventare promotori di una nuova visione, libera da preconcetti, nella quale si è totalmente immersi nel flusso delle esperienze e si prende atto che non si può essere professionisti mindful se prima non ci si è presi cura di sé, non ci si è scrollati di dosso quelle doverizzazioni e quei rimasugli di confusione post-pandemica: ascoltare l'Altro è possibile solo quando si ascolta sé stessi. Elementi che, grazie alla dedizione della pratica e all'auto compassione, si espandono come un profumo dall'Io (professionale e personale) al Noi (terapeutico), in un approccio heartfulness che va oltre il modello medico finora conosciuto e che pone al centro della ricerca salutogenica la Persona nella sua interezza, oltre le categorie diagnostiche, e con la quale il professionista co-costruisce un'alleanza da cuore a cuore, qui e ora, grazie all'ascolto attivo, all'accettazione e alla consapevolezza che si è umanamente imperfetti e, nonostante questo, si può essere autori della propria stessa guarigione.

Abstract breve (160 caratteri):

Il testo illustra come coltivare le abilità di mindfulness nella relazione terapeutica significando rendere i professionisti e le persone consapevoli di essere attori del proprio benessere.

Programma degli argomenti

Introduzione

PARTE PRIMA: Da Oriente a Occidente. Le vie della mindfulness

Introduzione

1. Una strada, tante strade. Un problema di definizione
 - 1.1. Una storia lunga millenni
 - 1.2. I principali stati meditativi nel buddismo tibetano
2. Il dialogo tra Oriente e Occidente
 - 2.1. La voce dell'esperto: Daniel Goleman
 - 2.2. La voce dell'esperto: Jon Kabat-Zinn
3. Pensieri lenti, pensieri veloci: il cambio di paradigma dopo la pandemia da COVID-19
4. "Una cosa per volta": rimanere concentrati nell'era della distrazione
 - 4.1. La mindfulness come modello metacognitivo
5. Il cervello di Buddha: aspetti neurobiologici della mindfulness
 - 5.1. I benefici cognitivi della mindfulness
 - 5.2. I benefici emotivi della mindfulness
6. Esercizi di lentezza per professionisti sempre di corsa

PARTE SECONDA: Ovunque tu vada ci sei già. Mindfulness per professionisti consapevoli

Introduzione

1. Come stanno i professionisti? Lo stato dell'arte del benessere professionale dopo la pandemia da COVID-19
 - 1.1. Addomesticare la scimmia: come riprendere il dialogo interiore

1.2. Il dono del silenzio: la meditazione del té

2. Modelli di decisione non consapevole: il perfezionismo professionale

2.1. L'ascolto compassionevole e la prevenzione del burnout

3. "Va bene così". La cultura dell'errore: dall'accettazione al perdono

4. Mindfulness a lavoro: la chiave per riscoprire l'entusiasmo professionale

4.1. Stimolare la gratitudine e la collaborazione professionale

4.2. "Che la gioia ti nasca in casa": umorismo e mindfulness sul luogo di lavoro

5. Callimantra. La scrittura meditativa come esercizio di lentezza

PARTE TERZA: Insieme è un bel posto. Elementi di mindfulness relazionale.

Introduzione

1. Professionisti consapevoli e relazioni di cura

1.1. La meditazione come medicina

1.2. Dalla consapevolezza del professionista all'efficacia terapeutica

2. Insieme è un bel posto: l'intelligenza emotiva nella relazione terapeutica

2.1. *Heartfulness*. Il ruolo dell'empatia

2.1.1. Riconoscimento reciproco e mindfulness training

2.2. Dove sono i miei piedi? Stimolare l'ascolto attivo durante il supporto terapeutico

3. Il modello della compassione nell'healthcare

3.1. Dalla compliance all'empowerment

3.2. *I shin den shin*: la comunicazione patient-centered

3.3. L'importanza del silenzio nella comunicazione heart-centered

4. Mettersi alla prova con la mindfulness relazionale.

PARTE QUARTA: Heartfulness. Applicazioni della mindfulness negli interventi terapeutici

1. Interventi mindfulness based: un fenomeno emergente

1.1. Mindfulness in psicoterapia

2. Applicazione nei disturbi dell'umore

2.1. Disturbi di ansia

2.2. Disturbo depressivo

3. Efficacia della mindfulness nel disturbo post-traumatico da stress

4. Disturbi dell'apprendimento e del neurosviluppo

4.1. ADHD

4.2. Autismo

5. Disturbi del comportamento alimentare

6. Dolore cronico e mindfulness

6.1. Mindfulness e fibromialgia

6.2. Mindfulness e sclerosi multipla

7. La natura come terapia

8. Mindfulness e disturbi cardiovascolari

9. Meditare sulle emozioni: la scrittura terapeutica nei malati di cancro

9.1. "Medito, quindi esisto": la mindfulness nella crescita post-traumatica nelle persone con cancro

Conclusioni

Bibliografia

Responsabile Scientifica e Relatrice

Alessandra Pontis

Psicologa esperta in processi di apprendimento e Master in Disturbi dell'apprendimento e Difficoltà Scolastiche, per anni si è occupata di riabilitazione e diagnostica di disturbi del neurosviluppo (DSA, ADHD). Nel corso della sua formazione professionale si è specializzata nel campo delle abilità grafo-motorie e nella sensibilizzazione del recupero della scrittura a mano. E' iscritta alla Società Italiana di Psicologia Positiva. Il suo lavoro come libera professionista si basa sulle teorie e sulle metodologie della psicologia positiva per le consulenze ed il supporto formativo nel settore pubblico e privato. Autrice di saggi, si occupa di editoria scientifica e formativa per l'educazione continua in medicina.