



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA - ROMAGNA**
Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



IL COMITATO UNICO DI GARANZIA

dell'Istituto Ortopedico Rizzoli

anno 2015

organizza un percorso interattivo di formazione dal titolo:

“EDUCAZIONE, BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA: NUOVE VISIONI ALL'INTERNO DI UNA COMUNITA' AZIENDALE”



**L'evento si propone di fornire un percorso pratico di consapevolezza sperimentale
Relatore e Conduttore del corso: dott.Roberto Dalpozzo**

Destinatari:

riservato ai dipendenti che hanno partecipato alle precedenti edizioni.

Il corso è accreditato ECM, solo a completamento dei n.4 incontri previsti per ogni Edizione.

Sede del corso:

Sala Bacchelli presso Sede Ospedaliera

Iscrizione obbligatoria:

Alla Segreteria CUG: antonella.bruni@ior.it

Il corso GIALLO prevede due edizioni uguali con n.4 incontri ogni edizione per un massimo di n.16 partecipanti ogni edizione, nelle seguenti date:

1^ EDIZIONE h.14-17:

14 aprile, 21 aprile, 28 aprile, 5 maggio

2^ EDIZIONE h.14-17:

28 maggio, 04 giugno, 11 giugno, 18 giugno

primo incontro:

Le turbolenze esistenziali ed il nomadismo relazionale; l'ascolto attivo e consapevole; il pilota automatico, gli schemi comportamentali, le abitudini e le convinzioni; prima esperienza di meditazione :“essere nel presente”.

secondo incontro:

Leggere la relazione umana attraverso l'iniziativa, i comportamenti, gli atteggiamenti interpersonali e le emozioni; la consapevolezza corporea; seconda esperienza di meditazione “body scan”

terzo incontro :

Gli ostacoli più comuni alla meditazione ed il monitoraggio della pratica quotidiana consapevole; terza esperienza di meditazione sul respiro e sulle posizioni di movimento consapevole.

quarto incontro:

Stare nel presente nelle situazioni difficili e con resilienza;quarta esperienza di meditazione sul respiro, suono, sensazioni,pensieri ed esercizi sulla consapevolezza.

Si consiglia abbigliamento comodo

**Comitato Unico di Garanzia-CUG
Presidente CUG:dott.Stefano Bacchi Reggiani
via Di Barbiano, 1/10 – 40136 Bologna
Tel.051/6366.798
stefano.bacchireggiani@ior.it**

**Istituto Ortopedico Rizzoli
Sede legale Via Di Barbiano, 1/10 - 40136 Bologna
Ospedale Via G. C. Pupilli, 1 - 40136 Bologna
Centro di Ricerca Via Di Barbiano, 1/10 - 40136 Bologna
Tel. 051/6366111 - Fax 051/580453 www.ior.it
Codice Fiscale e Partita IVA 00302030374**