



**Crediti Formativi ECM  
assegnati n. 10**

L'evento formativo è promosso dall'Ordine TSRM – PSTRP di Campobasso-Isernia e riservato ai suoi iscritti, in regola con i versamenti delle quote annuali.

E' accreditato per il numero max di 100 partecipanti per tutte le Professioni Sanitarie con priorità per gli iscritti all'Ordine TSRMPSTRP Cb-Is

L'iscrizione comprende: kit congressuale, Coffe break, Lunch, Attestato crediti ECM

L'iscrizione si effettua cliccando sul seguente link:

<https://www.segreteriadidattica.it/formazioneventi-cb-c15.php>

oppure sul QR CODE:



Attendere l'e.mail di conferma dall'indirizzo: [segreteria@formazioneventi.com](mailto:segreteria@formazioneventi.com) e successivamente procedere con l'invio della copia bonifico al suddetto indirizzo, per la registrazione effettiva.

Il contributo richiesto per la partecipazione è di € 10,00 da versare con bonifico bancario all'Iban: **IT48G0526203802CC1407482112** Intestato a Ordine TSRM-PSTRP CB/IS

E' consentito il versamento cumulativo riferito a più iscrizioni, specificando nella causale i nomi dei partecipanti

CHIUSURA ISCRIZIONI:  
AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI

**Segreteria organizzativa:  
FORMAZIONEVENTI**

**Tel. 085.8428796 – 393.9067727  
Whatsapp 393.9067727**

**E.mail: [segreteria@formazioneventi.com](mailto:segreteria@formazioneventi.com)**

Formazioneventi

## EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA

**L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO:  
MIGLIORARE LA PROPRIA VITA  
PER DARE IL MEGLIO DI SE'**

**CAMPOBASSO 10 MAGGIO 2025**



**DOCENTE DEL CORSO**

**DOTT.SSA DANIELA SPADOLINI  
(PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA)**

**IL CORSO SI SVOLGE PRESSO**

**SALA CONGRESSI  
HOTEL RINASCIMENTO  
VIA B. LABANCA n. 37  
CAMPOBASSO**



**Ordine  
dei Tecnici sanitari di radiologia medica  
e delle professioni sanitarie tecniche,  
della riabilitazione e della prevenzione  
Campobasso - Isernia**

**L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO:  
MIGLIORARE LA PROPRIA VITA  
PER DARE IL MEGLIO DI SE'**

**CAMPOBASSO 10 MAGGIO 2025**

**Programma**

**08.30** – ACCOGLIENZA PARTECIPANTI

**08.45** – SALUTI ISTITUZIONALI

**09.00** – INTRODUZIONE ALL'EQUILIBRIO  
MENTE-CORPO:

- DEFINIZIONE DI EQUILIBRIO MENTE-CORPO  
NEL CONTESTO SANITARIO
- CONNESSIONE TRA PSICHE E CORPO:  
BASI TEORICHE E NEUROSCIENZE

**10.00** – IMPLICAZIONI PER LA PRATICA  
SANITARIA:

- STRESS
- EMOZIONI
- ATTEGGIAMENTI CHE INFLUENZANO  
LA SALUTE FISICA E MENTALE

**11.15** – *COFFE BREAK*

**11.30** – GESTIRE LO STRESS E PREVENIRE IL  
BURNOUT PER MIGLIORARE LA QUALITÀ  
DELLA VITA PROFESSIONALE

**12.00** – LO STRESS IN AMBITO SANITARIO:

- FATTORI DI RISCHIO
- CAUSE E CONSEGUENZE

**13.00** – *PAUSA PRANZO*

**14.00** – BURNOUT:  
➤ RICONOSCERE I SEGNALI PRECOCI E  
STRATEGIE DI PREVENZIONE  
DIMENSIONE  
TECNICHE DI GESTIONE DELLO  
STRESS:  
➤ MINDFULNESS  
➤ TECNICHE DI RILASSAMENTO E  
GESTIONE DELLE EMOZIONI

**15.00** – SONNO E ALIMENTAZIONE  
COME STRUMENTI DI RECUPERO  
E BENESSERE

**15.30** – IL SONNO E LE SUE FASI:  
➤ COME INFLUISCE SULLA SALUTE  
MENTALE E FISICA  
➤ STRATEGIE PER MIGLIORARE LA  
QUALITÀ DEL SONNO  
➤ ALIMENTAZIONE SANA E IL SUO  
IMPATTO SULLA MENTE E SUL CORPO  
➤ NUTRIZIONE PER LA SALUTE MENTALE  
E FISICA  
➤ BENEFICIO DELL'ATTIVITÀ FISICA  
SULLO STRESS, L'UMORE E LA  
PERFORMANCE

**16.00** – APPLICAZIONI PRATICHE E  
STRATEGIE DI MIGLIORAMENTO:  
➤ COMUNICAZIONE E RELAZIONI  
INTERPERSONALI  
➤ L'IMPORTANZA DELLA  
COMUNICAZIONE EFFICACE  
➤ TECNICHE PER MIGLIORARE LE  
RELAZIONI INTERPERSONALI

**16.30** – TECNICHE DI COMUNICAZIONE  
EMPATICA ED ASSERTIVA PER  
RIDURRE CONFLITTI E  
MIGLIORARE IL LAVORO DI  
EQUIPE

**17.30** – VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

**18.00** – *CHIUSURA LAVORI*

**DOCENTE:**

DOTT.SSA DANIELA SPADOLINI  
(PSICOLOGA – PSICOTERAPEUTA)

**ABSTRACT**

L'obiettivo del corso è fornire ai partecipanti una comprensione approfondita dell'interconnessione tra mente e corpo, presentare strumenti pratici per il miglioramento della qualità della vita e delle performance lavorative, supportando i professionisti sanitari nell'affrontare lo stress, prevenire il burnout e promuovere il benessere psicofisico.