



Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

EVENTO RESIDENZIALE

Formazione Residenziale Classica

(fino a 100 partecipanti)

Codice interno: **RES_02 2026**

Ore 18 a edizione

TECNICHE INTEGRATE DI MINDFULNESS (3° livello)

Dal 21 Gennaio 2026 - al 16 Dicembre 2026

EDIZIONI n. 5

**Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo
PAVIA**

DESCRIZIONE EVENTO

Il corso rappresenta la naturale conseguenza del percorso di mindfulness “base” e “avanzato” e rappresenta l’evoluzione del percorso esperienziale che viene ora proposto in una struttura di dieci incontri di un’ora cadauno. Durante gli incontri verranno sperimentati protocolli di crescita della consapevolezza personale basato su tecniche integrate di consapevolezza di sensazioni, emozioni e pensieri, stimolando nel singolo la “responsabilità” del proprio sentire e del proprio rapportarsi col mondo esterno.

Fra gli obiettivi indirettamente conseguiti vi è quello del contributo a creare un ambiente di lavoro più inclusivo e empatico, stimolando in ognuno la naturale capacità di relazionarsi con se stesso e con gli altri sul luogo di lavoro. Il corso sarà tenuto da docente qualificato “MBSR Teacher Trainer” iscritto nel Registro Nazionale Mindfulness.

OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO PROFESSIONALI

OBIETTIVI SPECIFICI

- Stimolare nel singolo partecipante la capacità innata di sperimentare in modo consapevole sensazioni, emozioni e pensieri, agendo sull’unicum mente-corpo
- interrompere l’inconsapevole guida del “pilota automatico” nel relazionarsi coi colleghi, i pazienti e l’utenza
- sperimentare un livello di benessere consapevole all’interno dell’ambito lavorativo quale stimolo di inclusione a lavorare in Fondazione

AREA DI RIFERIMENTO (OBIETTIVI NAZIONALI)

TP 27 - Sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate; Radioprotezione.

TEMATICA REGIONALE

4. Azioni formative a sostegno delle capacità relazionali

PARTECIPANTI TOTALI INTERNI N. 18

DESTINATARI: *Figure sanitarie e non sanitarie che hanno frequentato i corsi di Mindfulness base e avanzato*

AZIENDE

Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo -PV-

RESPONSABILE SCIENTIFICO

BOCCHIERI ANDREA *Ingegnere - Direttore S.C. Prevenzione e Protezione
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo -Pavia*

FACULTY

BOCCHIERI ANDREA *Ingegnere - Direttore S.C. Prevenzione e Protezione Aziendale – Sicurezza
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo –Pavia*

TOSCANI MARCO *Collaboratore Tecnico S.C. Prevenzione e Protezione Aziendale – Sicurezza
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo –Pavia*

Tutor *a cura della SS Formazione e Sviluppo Competenze - Fondazione IRCCS
Policlinico San Matteo – Pavia*

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA

14:15-14:30	REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI / PATTO D'AULA
--------------------	--

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Avvio del corso Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo – suono - respiro, protocollo body-scan Inquiry</i>	Faculty

SECONDA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento terra ("io sono") Inquiry</i>	Faculty

TERZA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento terra: CAMMINATA CONSAPEVOLE Inquiry</i>	Faculty

QUARTA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento acqua ("io sento") Inquiry</i>	Faculty

QUINTA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento acqua: il LAGO Inquiry</i>	Faculty

SESTA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento fuoco ("io posso")</i> <i>Inquiry</i>	Faculty

SETTIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento fuoco: YOGA (ASANA E MUDRA)</i> <i>Inquiry</i>	Faculty

OTTAVA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento aria ("io desidero")</i> <i>Inquiry</i>	Faculty

NONA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento aria: METTA</i> <i>Inquiry</i>	Faculty

DECIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento etere/suono ("io creo")</i> <i>Inquiry</i>	Faculty
	METODOLOGIA DIDATTICA: lezione/discussione TEST DI APPRENDIMENTO: test con domande aperte	

UNDICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	<i>Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi</i> <i>Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro</i> <i>Meditazione di consapevolezza sull'elemento etere/suono: YOGA (RESPIRAZIONE COMPLETA E MUDRA)</i> <i>Inquiry</i>	Faculty

DODICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento <i>intuizione ("io vedo")</i> Inquiry	Faculty

TREDICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento <i>intuizione: MEDITAZIONE SEDUTA</i> Inquiry	Faculty

QUATTORDICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento <i>intuizione ("io so")</i> Inquiry	Faculty

QUIDICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza sull'elemento <i>intuizione: RESPIRO CONSAPEVOLE</i> Inquiry	Faculty

SEDICESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza: <i>ESERCIZIO DELL'UVETTA</i> Inquiry	Faculty

DICIASSETTESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza: <i>MEDITAZIONE SEDUTA</i> Inquiry	Faculty

DICIOTTESIMA GIORNATA

ORARIO	CONTENUTI	Docenti e sostituti
Come da programma	Apertura del respiro tramite tecniche di tai-chi Applicazione di tecniche di mindfulness: protocollo corpo, suono, respiro Meditazione di consapevolezza: <i>MEDITAZIONE SEDUTA</i> Inquiry	Faculty

	VALUTAZIONE GRADIMENTO (Customer Satisfaction) REAZIONE E SODDISFAZIONE <input checked="" type="checkbox"/> Valutazione gradimento ON LINE (Customer Satisfaction)	
--	--	--

INFORMAZIONI DATA E SEDE

Totale Edizioni n. 5 Giornate per Edizione n. 18 Totale ore per Edizione n. 18

	GIORNATA	CALENDARIO	ORARIO	AULA DIDATTICA
ED. 1	PRIMA GIORNATA	21 gennaio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SECONDA GIORNATA	28 gennaio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TERZA GIORNATA	04 febbraio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUARTA GIORNATA	11 febbraio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINTA GIORNATA	18 febbraio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SESTA GIORNATA	25 febbraio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SETTIMA GIORNATA	04 marzo 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	OTTAVA GIORNATA	11 marzo 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	NONA GIORNATA	18 marzo 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DECIMA GIORNATA	25 marzo 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	UNDICESIMA GIORNATA	01 aprile 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DODICESIMA GIORNATA	08 aprile 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TREDICESIMA GIORNATA	15 aprile 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUATTORDICESIMA GIORNATA	22 aprile 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINDICESIMA GIORNATA	29 aprile 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SEDICESIMA GIORNATA	06 maggio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DICIASSETTESIMA GIORNATA	13 maggio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DICIOTTESIMA GIORNATA	20 maggio 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1

	GIORNATA	CALENDARIO	ORARIO	AULA DIDATTICA
ED. 2	PRIMA GIORNATA	21 gennaio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SECONDA GIORNATA	28 gennaio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TERZA GIORNATA	04 febbraio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUARTA GIORNATA	11 febbraio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINTA GIORNATA	18 febbraio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SESTA GIORNATA	25 febbraio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SETTIMA GIORNATA	04 marzo 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	OTTAVA GIORNATA	11 marzo 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	NONA GIORNATA	18 marzo 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DECIMA GIORNATA	25 marzo 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	UNDICESIMA GIORNATA	01 aprile 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DODICESIMA GIORNATA	08 aprile 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TREDICESIMA GIORNATA	15 aprile 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUATTORDICESIMA GIORNATA	22 aprile 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINDICESIMA GIORNATA	29 aprile 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SEDICESIMA GIORNATA	06 maggio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DICIASSETTESIMA GIORNATA	13 maggio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
DICIOTTESIMA GIORNATA	20 maggio 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1	

	GIORNATA	CALENDARIO	ORARIO	AULA DIDATTICA
ED. 3	PRIMA GIORNATA	09 settembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SECONDA GIORNATA	16 settembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TERZA GIORNATA	23 settembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUARTA GIORNATA	30 settembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINTA GIORNATA	07 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SESTA GIORNATA	12 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SETTIMA GIORNATA	14 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	OTTAVA GIORNATA	21 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	NONA GIORNATA	26 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DECIMA GIORNATA	28 ottobre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	UNDICESIMA GIORNATA	04 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DODICESIMA GIORNATA	09 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TREDICESIMA GIORNATA	11 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUATTORDICESIMA GIORNATA	18 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINDICESIMA GIORNATA	23 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SEDICESIMA GIORNATA	25 novembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DICIASSETTESIMA GIORNATA	02 dicembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1
DICIOTTESIMA GIORNATA	16 dicembre 2026	14:30 – 15:30	Aula Reparti Speciali piano +1	

	GIORNATA	CALENDARIO	ORARIO	AULA DIDATTICA
ED. 4	PRIMA GIORNATA	09 settembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SECONDA GIORNATA	16 settembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TERZA GIORNATA	23 settembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUARTA GIORNATA	30 settembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINTA GIORNATA	07 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SESTA GIORNATA	12 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SETTIMA GIORNATA	14 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	OTTAVA GIORNATA	21 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	NONA GIORNATA	26 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DECIMA GIORNATA	28 ottobre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	UNDICESIMA GIORNATA	04 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DODICESIMA GIORNATA	09 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	TREDICESIMA GIORNATA	11 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUATTORDICESIMA GIORNATA	18 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	QUINDICESIMA GIORNATA	23 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	SEDICESIMA GIORNATA	25 novembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
	DICIASSETTESIMA GIORNATA	02 dicembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1
DICIOTTESIMA GIORNATA	16 dicembre 2026	15:30 – 16:30	Aula Reparti Speciali piano +1	

Aula Reparti Speciali piano +1 - Padiglione 32 Reparti Speciali - Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo - Viale Camillo Golgi, 19 - 27100 Pavia

Nota: ogni singolo partecipante deve dotarsi autonomamente di tappetino per la pratica di esercizi a terra (es. tappetino per palestra yoga o pilates). Il vestiario deve essere comodo e permettere movimenti in libertà (è possibile portare una tuta e cambiarsi in loco).

EVENTO NON ACCREDITATO ECM

La soglia di partecipazione è del 90% per corsi con vincoli legislativi, come ex D.Lgs. n. 81/2008.

L'attestato di partecipazione relativo all'evento sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti **raggiunto la soglia minima di partecipazione del 80 % (presenza 14 ore e 24 minuti) e che avranno compilato il questionario di gradimento** (Customer Satisfaction).

Il **questionario di gradimento** (Customer Satisfaction) andrà compilato **on-line sulla piattaforma Sigma Formazione** (in "le mie iscrizioni") **entro 7 GIORNI** a partire dalla fine del corso stesso.

EVENTO GRATUITO

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO

LAVORATORI della Fondazione I.R.C.C.S. Policlinico San Matteo.

Possono partecipare al corso "TECNICHE INTEGRATE DI MINDFULNESS" i soli lavoratori che hanno già frequentato, con esito positivo, i due corsi "Mindfulness Base" e il corso "Mindfulness Avanzato".

I lavoratori interessati al corso "TECNICHE INTEGRATE DI MINDFULNESS" devono inviare richiesta di pre-iscrizione alla seguente mail: rspp.sicurezza@smatteo.pv.it.

In caso di superamento del numero massimo di posti (18), i partecipanti verranno selezionati dal Responsabile Scientifico.

I richiedenti dovranno essere autorizzati dal proprio Responsabile a partecipare al corso.

I Partecipanti identificati saranno iscritti on-line in SIGMA FORMAZIONE dalla SS Formazione e Sviluppo.

Per il riconoscimento delle ore di formazione è necessario procedere con la **timbratura con casuale PARTECIPANTE** presso i timbratori abilitati.

VALUTAZIONE RICADUTA ORGANIZZATIVA Livello n.2

Si prevede di misurare l'efficacia e l'efficienza dell'attività formativa ai seguenti livelli:

- LIVELLO 1 - REAZIONE E SODDISFAZIONE
- LIVELLO 2 - APPRENDIMENTO
- LIVELLO 3 - COMPORTAMENTO (VALUTAZIONE DI IMPATTO A LIVELLO INDIVIDUALE)
- LIVELLO 4 - RISULTATI (VALUTAZIONE DI IMPATTO A LIVELLO ORGANIZZATIVO)

EVENTO SPONSORIZZATO: NO

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA - PROVIDER ECM-CPD – ID 3029

SS Formazione e Sviluppo Competenze

Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo

V.le Golgi, 19 - 27100 Pavia

Segreteria: Fania Pazzi Tel. 0382 503634

Area Progettazione Formazione Interna e accreditamento ECM Tel. 0382 501343

Area Amministrativa e Formazione esterna Tel. 0382 501511/3634/2718

Area Flussi Informatici e Iscrizioni FAD Tel. 0382 503842/2718/1302

E-mail: formazione@smatteo.pv.it

<https://www.sanmatteo.org/site/home.html>