

**POSTURA E BENESSERE AI TEMPI DEL COVID:  
LA SALUTE IN EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO**

**CAMPOBASSO 16/17 OTTOBRE 2021**

**PROGRAMMA**

**Prima Giornata**

- Ore 09.00 – Rapporto tra mente e corpo
- Ore 09.15 – Cosa si intende per postura
- Ore 09.30 – Postura come comunicazione
- Ore 10.00 – Le emozioni e la loro regolazione
- Ore 10.30 – Le emozioni bloccate nel corpo
- Ore 11.00 – **Coffee break**
- Ore 11.20 – Lo Stress
- Ore 11.50 – Frustrazioni, conflitti gestione della rabbia
- Ore 12.30 – Emozioni e atteggiamenti posturali
- Ore 13.15 – **Pausa Pranzo**
- Ore 14.45 – Interpretazione e significato dei vari tipi di postura
- Ore 15.15 – In che modo le emozioni agiscono sulla postura e viceversa
- Ore 15.30 – Il corpo come teatro dei propri sentimenti: le somatizzazioni, meccanismi e manifestazioni:
  - Ansia e postura
  - Sensi di colpa e postura
  - Stress e postura
  - Fobie e postura
  - Vergogna e postura
  - Collera e postura
  - Burnout e postura
  - Respiro, emozioni e postura

- Ore 16.30 – Relazione tra postura e carattere
- Ore 17.15 – Elementi di bioenergetica
- Ore 18.00 – **Chiusura lavori prima giornata**

**Seconda Giornata**

- Ore 09.00 – Differenza tra dolore e sofferenza: aspetti fisiologici e psicologici
- Ore 09.15 – La solitudine e l'isolamento sociale
- Ore 09.30 – La Pandemic posture: depressione , ansia, disturbi del sonno , disturbi alimentari
- Ore 10.30 – La Pandemic posture e un corretto stile di vita
- Ore 11.00 – **Coffee break**
- Ore 11.30 – Come ritrovare e/o mantenere un sano equilibrio per migliorare la nostra vita privata e professionale
- Ore 12.00 – Curare o prendersi cura del proprio Paziente?
- Ore 12.30 – L'importanza del lavoro di equipe: l'integrazione delle varie professionalità. L'importanza del passaggio da un'educazione sanitaria ad un'educazione alla salute
- Ore 13.00 – Verifica dell'apprendimento
- Ore 13.30 – **Chiusura lavori**

**Docente del Corso:**

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI

*Psicologa- Psicoterapeuta*

**FINALITA' DEL CORSO**

Oltre un anno di pandemia ha portato a una maggiore sedentarietà e ad un aumento dello smart working, con problematiche legate alla postura scorretta , causate da questo nuovo stile di vita professionale.

Operando da remoto non si è riusciti purtroppo a mantenere per lungo tempo un corretto stile di vita e quindi prendersi cura di "sé".

Una postura scorretta può causare dolori e fastidi nella zona lombare o cervicale, ridurre la quantità di aria nei polmoni fino al 30%.

Inoltre, può avere conseguenze anche a lungo termine portando a lombalgie e dorsalgie, ma anche a diversi tipi di infiammazione, contratture, tendiniti, oltre a intorpidimento o formicolio alle braccia e alle mani, rigidità e dolore ai fianchi e perfino mal di testa.

Gli effetti a lungo termine della pandemic posture dunque includono anche problemi di circolazione, affaticamento, mal di testa e addirittura depressione.

Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università dell'Illinois ha dimostrato come la pandemic posture possa influire negativamente sulla nostra capacità di concentrazione. Gli effetti collaterali di una cattiva postura sono davvero a vasto raggio, comprendendo sia il piano fisico che quello psicologico.

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare a scoprire come la Mente è in grado di migliorare la Postura e come la Postura abbia un' influenza sulla mente, attraverso le più recenti teorie e attraverso l'analisi di casi clinici. Un percorso all'interno di noi stessi per ritrovare e mantenere il corretto equilibrio e il nostro benessere.

**POSTURA E BENESSERE AI TEMPI DEL COVID:  
LA SALUTE IN EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO**

**CAMPOBASSO 16/17 OTTOBRE 2021**

**Modulo d'Iscrizione**

Compilare in stampatello

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_

Il \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_

Prov \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

C. F. \_\_\_\_\_

P. IVA: \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Pec \_\_\_\_\_

- Dipendente  
 Libero Professionista

Segreteria organizzativa:  
FORMAZIONEVENTI

Tel. 085.8428796 – 393.9067727

Fax 085.4454059

Whatsapp 393.9067727

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

Web [www.formazioneventi.com](http://www.formazioneventi.com)



**Crediti Formativi ECM  
assegnati n. 23,5**

Il Corso, a numero chiuso, è rivolto a  
**TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE**

e prevede il numero max di 40 partecipanti

La quota d'iscrizione è di € 130,00  
e comprende: cartellina congressuale, coffee  
break, pranzo di lavoro, attestato crediti ECM.  
La quota deve essere versata con bonifico  
bancario e comunicata con e.mail alla segreteria  
organizzativa.

Bonifico a favore di FORMAZIONEVENTI  
IBAN: IT50H0100515400000000003440

SCADENZA ISCRIZIONI: 01 OTTOBRE 2021,  
*salvo raggiungimento anticipato  
del n. max previsto*

***Per accedere al Corso è richiesto il green pass  
(in formato cartaceo o elettronico) o, in assenza  
del suddetto, il tampone rapido antigenico  
negativo, effettuato 24 ore prima dello  
svolgimento dell'evento***

Con il contributo non condizionante di

**ORTHOCENTER**

**ORTOPEDIA  
SANITARIA**



**EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA**

**POSTURA E BENESSERE  
AI TEMPI DEL COVID:  
LA SALUTE IN EQUILIBRIO  
TRA MENTE E CORPO**

**CAMPOBASSO**

**16/17 OTTOBRE 2021**



**DOCENTE DEL CORSO**

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI  
*Psicologa- Psicoterapeuta*

**IL CORSO SI SVOLGE PRESSO  
L'HOTEL SAN GIORGIO  
VIA INSORTI D'UNGHERIA N. 38  
CAMPOBASSO**

Con il patrocinio di



**ORDINE INTERPROVINCIALE  
CAMPOBASSO - ISERNIA**