

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

**Inviare email alla segreteria  
organizzativa**

***acarobene@reteoncologica.it***

I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente se:

- Presenza (90%) al corso
- Superamento verifica apprendimento  
Consegna modulistica prevista

### Note:

Il corso è destinato a Medici Infermieri  
Ostetriche delle Strutture di Oncologia, CAS  
e GIC della Rete Oncologica Piemonte e  
Valle d'Aosta

### RESPONSABILE SCIENTIFICO

**Dr.ssa Antonella VARETTO  
Dott. Oscar BERTETTO**

### REFERENTE DEL PROGETTO FORMATIVO

**Dr.ssa Monica VIALE**  
mviale@reteoncologica.it

### PROGETTISTA DEL CORSO

**Dr.ssa Angela RAGACCIO**

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

**Dr.ssa Angelica CAROBENE**  
acarobene@reteoncologica.it  
011-6337070



Modulo 007\_RES  
LOCANDINA



### *Evento residenziale*

### TITOLO

**TECNICHE DI RILASSAMENTO:  
PRATICA DI TRAINING  
AUTOGENO DI GRUPPO**

### DATE

**Ediz 1: 13-20-27 maggio 2016  
Ediz 2: 14-21-28 ottobre 2016**

### ORARIO

***Dalle 9.30 alle 12.30***

### SEDE DEL CORSO

**AULA BALDACCI  
Psicologia clinica e oncologica  
Via Cherasco 15 – piano terra**

Corso accreditato su  
Sistema ECM Regione Piemonte  
COD. 23068 - Crediti calcolati: 13

## AREA TEMATICA

Oncologica

### **OBIETTIVO DI INTERESSE NAZIONALE**

3,4,8,10,13,18,26,30,31,32,33

### FINALITA'

Apprendimento di tecniche di rilassamento

### OBIETTIVO

Fornire agli operatori strumenti per migliorare la conoscenza di sé: la concentrazione e l'autostima

### ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in 3 incontri di 3 ore composti da lezione frontale e attività pratica

## PROGRAMMA

### **1° giorno**

Ore 9.30-12.30: J. Munari, M.R. Stanizzo, A. Varetto

- Introduzione alle tecniche di rilassamento: Training autogeno e Mindfulness
- Primo esercizio – la pesantezza
- Secondo esercizio – il calore

### **2° giorno**

Ore 9.30-12.30: J. Munari, M.R. Stanizzo, A. Varetto

- Terzo esercizio – il respiro
- Quarto esercizio – il cuore

### **3° giorno**

Ore 9.30-12.30: J. Munari, M.R. Stanizzo, A. Varetto

- Quinto esercizio – il plesso solare
- Sesto esercizio – la fronte fresca
- Conclusioni

## DESTINATARI

15 fra Medici Infermieri Ostetriche delle Strutture di Oncologia, CAS e GIC della Rete Oncologica

## DOCENTI

**Dr.ssa Antonella Varetto**

**Dr.ssa Maria Rosa Stanizzo**

**Dr. Jacopo Munari**