

SUPSI

SAS Meditazione per la cura di sé

Short Advanced Studies

Presentazione

Sviluppare resilienza e benessere nelle professioni socio-sanitarie.

Il corso fornisce un percorso esperienziale immersivo per incominciare a sviluppare una più efficace gestione dello stress attraverso l'allenamento metodico dell'auto-consapevolezza e dell'auto-controllo. Il partecipante verrà introdotto e accompagnato all'integrazione professionale di strumenti di consapevolezza scientificamente validati derivanti dalla pratica contemplativa della meditazione.

Descrizione

Il modulo Meditazione per la Cura di Sé è pensato per favorire la priorità di una vita professionale più consapevole e serena. Nella frenetica quotidianità del lavoro in ambito sanitario, spesso si dimentica di prendersi cura di sé. Lo stress accumulato, la pressione costante e l'impegno verso il benessere degli altri possono portare a trascurare il proprio.

La meditazione è un potente strumento per coltivare equilibrio interiore e migliorare le qualità delle relazioni, sia professionali che personali. Immaginate di iniziare la giornata con una mente disciplinata e centrata, pronta ad affrontare le sfide con serenità e determinazione.

La pratica regolare della meditazione non riduce solo lo stress, ma rafforza anche l'autoconsapevolezza e le capacità di autoregolazione, capacità fondamentali per una vita lavorativa più soddisfacente e appagante. All'interno di questo modulo vi guideremo attraverso tecniche scientificamente validate per integrare gli strumenti base della meditazione nella vostra routine quotidiana. Scoprirete come un approccio sistemico alla cura di sé può trasformare la vostra capacità di gestire l'ansia e il senso di inadeguatezza, migliorando la vostra presenza mentale.

Alla fine di questo breve ma intenso percorso introduttivo, avrete nuovi strumenti per coltivare relazioni umane autentiche ed efficaci attraverso le qualità benefiche derivanti dalla presenza mentale.

Obiettivi

- Integrare nella pratica professionale una cornice teorico-scientifica che sostenga le competenze di gestione dello stress e di sviluppo del benessere
- Promuovere un percorso di promozione della salute orientato alla crescita personale e al cambiamento
- Promuovere l'incremento della resilienza nei contesti di vita e lavoro mediante lo sviluppo di abilità e attitudini proattive efficaci

Advanced Studies+

La formazione continua universitaria

Filone formativo

Self-empowerment
Auto-regolazione emotiva

Frequenza

Obbligatoria

Destinatari

"Meditazione per la cura di sé" è un modulo pensato per i professionisti che sentono fermamente di voler rimettere la cura di sé al centro delle proprie priorità di sviluppo personale, accrescendo le proprie competenze di auto-regolazione a favore della propria qualità di vita lavorativa, dagli interventi di cura diretta ai pazienti, alle relazioni interpersonali sul luogo di lavoro e nella vita privata.

Requisiti

Auto-motivazione per la cura di sé attraverso la pratica meditativa quotidiana.

Competenze

- Acquisire strumenti pratici di consapevolezza per la gestione dello stress e la regolazione emotiva in contesti ad alta pressione.
- Sviluppare capacità per attivare strategie efficaci contro il burnout.
- Migliorare le capacità di concentrazione, lucidità mentale e autocontrollo nella relazione d'aiuto e nei processi decisionali.
- Integrare nella propria routine professionale e personale pratiche di cura di sé per promuovere la resilienza e la sostenibilità della propria carriera nel lungo periodo.

Certificato

Short Advanced Studies (SAS) SUPSI in Meditazione per la cura del sé (3 ECTS).

La certificazione è ottenuta a fronte di una presenza in aula pari almeno al 90% delle giornate previste e dalla stesura di una scrittura di autovalutazione da consegnare entro il 29.05.2026.

Gli studenti che scelgono di non certificare riceveranno un attestato di frequenza (senza ECTS).

Crediti di studio ECTS

3 ECTS

Contenuti

- La prospettiva teorica dell'auto-trascendenza nel processo infermieristico
- Fattori individuali, vulnerabilità e benessere: verso una sinergia possibile
- Fondamenti teorici di base della meditazione
- Esercizi e pratiche meditative per affrontare efficacemente lo stress coltivando resilienza
- Progetti di benessere e buone pratiche dei professionisti sul territorio: rendere la pratica meditativa sostenibile nel contesto sanitario della Svizzera italiana è possibile?
- Dalla sperimentazione al mantenimento: proattività e sviluppo di benessere a lungo termine
- Esperienze di rilassamento immersivo "on demand" tramite realtà virtuale

Programma

Tre giornate esperienziali extra-muros.

Due settimane di pratica individuale, con self-report e monitoraggio dei progressi personali.

Una giornata di confronto sulle buone pratiche dei professionisti e delle istituzioni operanti nel contesto socio-sanitario della Svizzera italiana.

Una giornata di pianificazione di mantenimento e sviluppo a lungo termine della pratica individuale.

Durata

40 ore/lezione

Metodologia didattica

Workshop esperienziali.

Riflessioni guidate.

Confronto con professionisti del settore.

Realtà virtuale per il rilassamento.

Self-report case-study.

Met. valutazione

La prova di certificazione consisterà in un'autovalutazione scritta.

Responsabile/i

Giorgio Tarabra, docente SUPSI

Relatore/i

- Giorgio Tarabra – Infermiere, formatore, docente SUPSI DEASS

- Cristina Sommacal Boggini – Infermiera, coordinatrice Progetto Benessere HR OSG IOSI-IPSI, coordinatrice gruppo formazione infermieristica area critica EOC

- Dr. med Renzo Rigotti - FMH medicina interna e generale, medico d'urgenza SGNOR

- Nadia Bianchi, infermiera, specializzata in pediatria

Date

4, 5, 6 maggio 2026 - presso "Centro Arte" di Cabbio (Canton Grigioni)

21 e 22 maggio 2026 - presso SUPSI DEASS Stabile Suglio a Manno

Orari

9.00-12.20 - 13.20-16.40

Luogo

- Centro Arte Cabbio, La Vila 36, 6558 Lostallo-Cabbio

- SUPSI DEASS, Stabile Suglio Business Center, Via Cantonale 18, 6928 Manno

Costo

CHF 1'100

È previsto uno sconto del 10% per i soci FSL, Physioswiss.

È previsto uno sconto per i membri di Swiss Paramedic Association.

Per beneficiare del ribasso, i partecipanti sono tenuti ad inviare copia dell'attestazione di affiliazione al momento dell'iscrizione a deass.sanita.fc@supsi.ch. Non saranno concesse riduzioni retroattivamente e non sono permessi sconti cumulativi.

Osservazioni

SUPSI si riserva il diritto di modificare le procedure didattiche, la griglia oraria e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Contatti

SUPSI, DEASS

Stabile Suglio, via Cantonale 18

CH 6928 Manno

T +41 (0)58 666 64 32

deass.sanita.fc@supsi.ch

www.supsi.ch/deass

Informazioni

giorgio.tarabra@supsi.ch

Trailer SAS Meditazione per la cura di sé:

<https://youtu.be/VgzuQmNurIE>

Termine d'iscrizione

15 aprile 2026

Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/1000004950>

Condizioni generali

Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante. L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

Quota d'iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):
- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C
Swift Code BIC: BSCTCH 22
Clearing 764
Causale: Titolo del corso

Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di

iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, che attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano se i corsi non prevedono il versamento di una tassa.

Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse

insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati. Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 20% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:
- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)
Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento. In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo. Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura

inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.