

Giornata dell'ostetrica

11.05.24

ALL IN BALANCE

Se volete essere presenti per gli altri, la prima cosa da fare è prendervi cura di voi stessi. Se state bene, potete anche aiutare meglio gli altri.

Castel Mareccio - Bolzano

L'equilibrio tra mente e corpo è cruciale per il benessere complessivo di una persona. Quando mente e corpo sono in sintonia, siamo in grado di affrontare meglio lo stress, mantenere un'ottima salute fisica e mentale e godere di una migliore qualità della vita.

Ogni giorno ci prendiamo cura delle donne e delle famiglie in modo efficace. Ma come possiamo, noi ostetriche, prenderci cura di noi stesse?

Mantenere uno stile di vita sano, nutrire il corpo e la mente, riposare sufficientemente, imparare a gestire lo stress e cercare supporto quando necessario...

Solo quando stiamo davvero bene noi possiamo essere presenti ed utili agli altri.

L'obiettivo di questa giornata dell'ostetrica è fornire, mediante dei laboratori esperienziali, strumenti di supporto per il nostro benessere personale.

Programma

08.45

Registrazione

09:00-09:30

Saluti della Presidente Sara Zanetti

Presentazione della giornata

09:30-13.30

Workshop esperienziali in piccoli gruppi che ruotano su quattro sessioni pratiche:

Dimensione percettiva e motoria

Laboratorio esperienziale per riconoscere le differenti tensioni muscolari attive e compensative, gestione del carico e le dinamiche degli atteggiamenti posturali.

(Stefano Camin in lingua italiana)

Dimensione neuromotoria e cognitiva

Laboratorio esperienziale per capire cosa significa l'attività neuromotoria; come questa tipologia di esercizi può migliorare la quotidianità e come possa influire sul nostro modo di vedere, di muoverci, di percepire e poter ridurre lo stress.

(Lara Pizzetti in lingua tedesca)

Dimensione nutrizione

Presentazione delle qualità nutrizionali dei vari elementi che compongono il regime alimentare, quali sono le principali fonti di nutrimento e come influiscono sui nostri parametri energetici e fisici.

(Marianna Daldoss in lingua italiana)

Dimensione equilibrio

Laboratorio esperienziale sulle dinamiche di movimento e gestione della distribuzione del carico sia statico che dinamico, esercizi di controllo e stabilità del tronco, per la gestione del bacino e del "core"

(Federico Tiribello in lingua tedesca)

13:30-15:30

pausa pranzo - Buffet in castello
a cura di *Sorriso Academy*



15:30-17:00

Tavola rotonda in plenaria
(Stefano Camin e Lara Pizzetti)

Confronto attivo su cosa ci condiziona maggiormente durante la quotidianità, come poter intervenire per ridurre le dinamiche stressogene, cosa le caratterizza e quali sono quelle su cui maggiormente abbiamo potere decisionale.

Prevenzione digital overload

L'unicità della persona e come valorizzarla

17:00-17:30

Test ECM e gradimento

- Non è prevista nessuna traduzione simultanea
- In caso di bel tempo sono previste delle attività all'aperto
- Si consiglia abbigliamento comodo ed un tappetino da yoga

Referenti:

Lara Pizzetti

Laureata in scienze motorie e specializzata in mental coaching attraverso un master universitario, porta una vasta esperienza nell'educazione fisica e nel potenziamento delle capacità mentali. Con approcci multidisciplinari e metodologie innovative, Lara offre soluzioni per migliorare le prestazioni e raggiungere gli obiettivi, promuovendo il benessere psicofisico attraverso un approccio integrato mente-corpo.



Marianna Daldoss

Formazione

Laurea in Dietistica, presso Università di Padova;
Master of Science in Sport and Exercise Nutrition
presso Leeds Metropolitan University

Esperienza

Dietista specializzata in nutrizione sportiva, collabora con preparatori atletici per la stesura di piani dietetici per sportivi di vari livelli e discipline.

Esperienza pluriennale in ambiente ospedaliero e nei Disturbi del Comportamento Alimentare che le ha permesso di aumentare le conoscenze per la gestione di patologie e problematiche legate all'alimentazione.



Stefano Camin

Dottore in scienze Motorie e formatore, appassionato di sport e vita. Muoversi meglio per conoscersi meglio per vivere meglio. Sperimentare ed apprendere nuovi movimenti per restare attivi e creativi.



Federico Tiribello

Dottore in scienze motorie, innamorato dello sport e del movimento. L'attività fisica mantiene in salute, fa divertire, permette di esplorare nuove capacità e sensazioni, aiuta l'ascolto di noi stessi e degli altri.





Per osteriche

Iscrizione sul portale ECM codice 18355
(7 crediti ECM)

Per informazioni:

Provider Nr 136

Ordine della professione di ostetrica
della provincia di Bolzano

Contatti:

+39 339 1282673

event@hebammen.bz.it

event@ostetriche.bz.it

Responsabile scientifico:

Manuela Brioschi - Ostetrica