

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brescia

*Agenzia di Tutela della Salute di Brescia*

**Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia**

Tel. 030.38381 Fax 030.3838233 - [www.ats-brescia.it](http://www.ats-brescia.it)

Posta certificata: [protocollo@pec.ats-brescia.it](mailto:protocollo@pec.ats-brescia.it)

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980

DETERMINAZIONE N. 677

DEL 17/08/2021

**ADOTTATA DAL DIRIGENTE RESPONSABILE DEL  
SERVIZIO GESTIONE PERSONALE E SVILUPPO PROFESSIONALE  
AI SENSI DEL DECRETO DEL DIRETTORE GENERALE N. 463 DEL 06.08.2019**

---

Cl.: 1.1.02

OGGETTO: Evento formativo in modalità FAD Sincrona "Il dopo Covid: scegliere la normalità".

---

## IL DIRIGENTE RESPONSABILE

Premesso che:

- la pandemia da Covid-19 ha provocato nel 40 per cento del personale sanitario reazioni acute di stress, tanto più aggravate dalla vicinanza e dal tempo trascorso con i pazienti e le loro famiglie; il quadro è emerso da uno studio condotto su un campione di 184 partecipanti provenienti da 43 paesi e 5 continenti diversi, nel periodo compreso tra il 1° maggio ed il 15 giugno 2020, pubblicato sul "Journal of Environmental Research and Public Health", evidenziando fra l'altro che le donne hanno mostrato effetti maggiori rispetto agli uomini (47,3% contro 34,4%);
- la gestione dello stress tra gli operatori della sanità durante e dopo l'emergenza dovuta al Covid è un problema oggetto di attenzione dagli studi nazionali e internazionali; l'ISS ha pubblicato un report specifico all'interno del quale fornisce indicazioni pratiche per la gestione dello stress da lavoro correlato, tra queste troviamo lo sviluppo di risorse individuali;
- uno degli strumenti fruibili anche da remoto è la pratica della Mindfulness, di cui si offre la possibilità di un breve percorso, anche in attuazione del Piano di Azioni Positive 2021 dell'Agenzia, approvato con Decreto D.G. n. 38 del 29/01/2021;
- la mindfulness è una pratica non concettuale, universalmente accessibile e non dipendente da alcun sistema di credenze, né da alcuna ideologia, ma che permette di sperimentare alcuni esercizi pratici per aumentare la concentrazione e la cura di Sé;

Valutato quanto in premessa, si rileva la necessità di organizzare l'evento formativo FAD Sincrona "Il dopo Covid: scegliere la normalità, così come previsto dal programma di cui all'allegato "A" (composto da n. 3 pagine), che si approva quale parte integrante e sostanziale del presente provvedimento;

Visti gli argomenti trattati e la professionalità specifica necessaria per la docenza di cui sopra, si ritiene di affidare l'incarico, conformemente a quanto previsto dal Regolamento dell'Albo dei Formatori dell'ATS di Brescia, il cui Albo è stato adottato con Decreto D.G. n. 413 del 21/07/2021, alla Dott.ssa Chiara Tedeschi, Fisioterapista e Mindfulness Trainer;

Verificato che l'evento in oggetto è previsto dal Piano di Formazione dell'Agenzia per l'anno 2021, come da Decreto del Direttore Generale n. 216 del 13/04/2021;

Vista l'attestazione del Direttore del Servizio Risorse Economico-Finanziarie, Dott.ssa Lara Corini, in ordine alla regolarità contabile;

### D E T E R M I N A

- a) di approvare lo svolgimento dell'evento FAD Sincrona "Il dopo Covid: scegliere la normalità";
- b) di affidare l'incarico alla Dott.ssa Chiara Tedeschi, Fisioterapista e Mindfulness Trainer, così come previsto dal programma di cui all'allegato "A" (composto da n. 3 pagine), che si approva quale parte integrante e sostanziale del presente provvedimento;
- c) di dare atto che il costo derivante dal presente provvedimento, pari a € 1.562,00 onnicomprensivi, trova registrazione nella contabilità dell'Agenzia - Bilancio Sanitario anno 2021, come di seguito specificato:
  - € 1.560,00 sul conto "Formazione da privato" cod. 4508302, nel programma di spesa n. 14015/2021, relativo al compenso da corrispondere alla Dott.ssa Chiara Tedeschi, + € 2,00 di bollo se previsto;



- d) di attribuire l'importo di € 1.562,00 al C.d.C. 01000000 relativo al Dipartimento PIPSS - CUG;
- e) di provvedere successivamente alla rendicontazione e la contestuale liquidazione, nonché al rilascio degli attestati a cura del Servizio Gestione Personale e Sviluppo Professionale;
- f) di evidenziare che il Servizio Gestione Personale e Sviluppo Professionale procederà al monitoraggio dei costi derivanti dal presente provvedimento;
- g) di dare atto che il presente provvedimento è sottoposto al controllo del Collegio Sindacale, in conformità ai contenuti dell'art. 3-ter del D.Lgs. n. 502/1992 e ss.mm.ii. e dell'art. 12, comma 14, della L.R. n. 33/2009;
- h) di disporre, a cura del Servizio Affari Generali e Legali, la pubblicazione all'Albo on-line - sezione Pubblicità legale - ai sensi dell'art. 17, comma 6, della L.R. n. 33/2009, e dell'art. 32 della L. n. 69/2009, ed in conformità alle disposizioni ed ai provvedimenti nazionali e comunitari in materia di protezione dei dati personali.

Firmata digitalmente

Dott. Marco Pagnozzi

in sostituzione del Dirigente Responsabile del  
Servizio Gestione Personale e Sviluppo Professionale



**Direzione Amministrativa**

**Dipartimento Amministrativo di Controllo e degli Affari Generali e Legali**

**Servizio Gestione Personale e Sviluppo Professionale**

Certificato UNI EN ISO 9001:2015 n. 9122.AB19 per l'attività di formazione

Tel: 030/3838231/8556

@: [formazione@ats-brescia.it](mailto:formazione@ats-brescia.it)

Allegato "A"

**CUG ATS Brescia  
PROGETTO: FORMAZIONE FAD 20/2021**

**il dopo Covid:  
scegliere una nuova normalità**

**27 agosto, 24 settembre, 15 e 29 ottobre, 19 novembre, 17 dicembre 2021**

**ID evento: 163025**

**Tipologia formativa:** Corso a distanza in modalità sincrona

**Sede:** piattaforma <https://fad.ats-brescia.it/>

**BREVE PREMESSA**

Il corso è rivolto a chi sente il bisogno di aumentare il proprio benessere e la qualità della propria vita attraverso la capacità di fronteggiare le situazioni stressanti, le emozioni negative come ansia e paura, fino alle esperienze di dolore fisico, anche connesse alla pandemia.

Gli incontri offrono stage esperienziali, condotti da un trainer esperto, e possono contribuire a migliorare il benessere soggettivo all'interno del proprio ambiente quotidiano anche attraverso una visione di apertura, equilibrio e armonia.

La pandemia ha provocato nel 40 per cento del personale sanitario reazioni acute di stress tanto più aggravate dalla vicinanza e dal tempo trascorso con i pazienti e le loro famiglie. Il quadro è emerso da uno studio condotto su un campione di 184 partecipanti provenienti da 43 paesi e 5 continenti diversi, nel periodo compreso tra il 1 maggio ed il 15 giugno 2020, pubblicato sul "Journal of Environmental Research and Public Health", evidenziando fra l'altro che le donne hanno mostrato effetti maggiori rispetto agli uomini (47,3% contro 34,4%). La gestione dello stress tra gli operatori della sanità durante e dopo l'emergenza dovuta al Covid è un problema oggetto di attenzione dagli studi nazionali e internazionali. L'ISS ha pubblicato un repor specifico all'interno del quale fornisce indicazioni pratiche per la gestione dello stress da lavoro correlato, tra queste troviamo lo sviluppo di risorse individuali.

Uno degli strumenti fruibili anche da remoto è la pratica della mindfulness, di cui si offre la possibilità di un breve percorso, anche in attuazione del Piano di Azioni Positivo 2021 dell'Agenzia, approvato con decreto DG n.38 del 29/01/2021.

La mindfulness è una pratica non concettuale, universalmente accessibile e non dipendente da alcun sistema di credenze, né da alcuna ideologia, ma che permette di sperimentare alcuni esercizi pratici per aumentare la concentrazione e la cura di Se.

**OBIETTIVI FORMATIVI**

- Sperimentare un percorso di benessere attraverso la mindfulness
- Sviluppare risorse soggettive aumentando la consapevolezza della propria competenza emotiva

## Obiettivi ECM e di interesse Regionale

- Sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

Daniela Rossi, Presidente CUG ATS Brescia

## DOCENTI/TUTOR

Chiara Tedeschi, Dottoressa in Fisioterapia e Mindfulness trainer

## PROFESSIONISTI COINVOLTI

Azienda	Categoria Professionale	N. Partecipanti
ATS Brescia	Componenti CUG, dipendenti individuati e motivati all'esperienza formativa	30
<b>Totale partecipanti</b>		<b>30</b>

## PROGRAMMA E CALENDARIO DEL PROGETTO FORMATIVO

Il corso, condotto dalla Dott.ssa Chiara Tedeschi, si caratterizza come percorso di apprendimento esperienziale, quindi verranno proposti esercizi e pratiche guidate a cui seguiranno condivisioni di gruppo. Il tutto all'interno di un percorso della durata di 12 ore suddivise in 6 incontri dalle 14.00 - 16.00 (connessione 13.50).

Orario	Contenuti
13.50-16.00	<b>Venerdì 27 agosto</b> Che cos'è la Mindfulness, rilevanze scientifiche, come funzione, perché praticarla. Esploreremo inoltre la nostra motivazione a fare questo corso, riconosceremo la tendenza della mente a distrarsi ed impareremo a calmarla.
13.50-16.00	<b>Venerdì 24 settembre</b> Esploriamo il corpo e lavoriamo per coltivare un atteggiamento di gentilezza. Pratica: attenzione alle diverse parti del corpo con attenzione e curiosità, esplorando le proprie sensazioni come se fosse la prima volta. Esercizio della gentilezza.
13.50-16.00	<b>Venerdì 15 ottobre</b> La distrazione: impulso naturale della mente a staccarsi dal momento presente per anticipare il futuro o rimuginare sul passato. Il respiro e il suono: strumenti di meditazione per fermare la mente. Come praticare la Mindfulness nella vita quotidiana.
13.50-16.00	<b>Venerdì 29 ottobre</b> Autoconsapevolezza: la capacità di osservare ciò che avviene nella mente così come siamo in grado di osservare il respiro o le sensazioni del corpo, non per liberarci dai pensieri o dalle emozioni, ma cambiare la relazione che abbiamo con essi. Diventare consapevoli è come fare un passo indietro e creare spazio tra lo stimolo e la nostra reazione. Esercizio della gentilezza verso gli altri e verso noi stessi
13.50-16.00	<b>Venerdì 19 novembre</b> Perché è così difficile coltivare un atteggiamento di gentilezza amorevole e di compassione verso se stessi, differenza tra empatia e compassione. Accettare le emozioni o le sensazioni per quello che sono, riuscire a star bene e sentirci al sicuro in tutte le circostanze della vita.
13.50-16.00	<b>Venerdì 17 dicembre</b> Coltivare le qualità essenziali per il nostro benessere: la gratitudine, l'apprezzamento e la gioia.

## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Servizio Gestione Personale e Sviluppo Professionale

☎ 030383.8231/8417 - @: [formazione@ats-brescia.it](mailto:formazione@ats-brescia.it)

### PARTECIPAZIONE, CREDITI ECM E RILASCIO ATTESTATI

Secondo le indicazioni contenute nella D.G.R. n.19355 del 21.12.2018 all'evento sono stati assegnati **N° 21,6 crediti ECM**. L'attestato con i crediti sarà rilasciato esclusivamente a coloro che avranno partecipato almeno al 90% dell'iniziativa, superato la prova di apprendimento e compilato il questionario di *customer satisfaction* on line.

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione al corso avverrà automaticamente a cura della Funzione Formazione sul portale <https://formazione.sigmapaghe.com>.

A seguito dell'avvenuta iscrizione, ogni partecipante riceverà un link specifico per poter accedere alla piattaforma <https://fad.ats-brescia.it/>, vi raccomandiamo di verificare di avere una connessione di rete stabile e utilizzare un browser aggiornato, che sia Firefox Mozilla, Google Chrome o Safari, purché aggiornato. Anche i driver audio dei computer devono essere aggiornati.

### DESCRIZIONE MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'EVENTO

La valutazione del corso verrà sarà effettuata a cura del Responsabile Scientifico e attestata all'interno della relazione finale.