

**AZIENDA USL
TOSCANA CENTRO**

Sintesi delle valutazioni:
**Corsi di formazione
di livello 1 e 2**

2023 - 2024

Mind of Joy

CONSULTING & TRAINING

Feel Better • Work Better • Live Better

CONTENUTI

I. Introduzione.....	2
II. Presentazione dei corsi di formazione	3
III. Sintesi dei risultati dei questionari di valutazione	4
IV. Testimonianze di medici • Edizione settembre - ottobre 2024	11
V. Analisi dei risultati	13
VI. Ulteriori informazioni	14

I. INTRODUZIONE

Al cuore delle nostre priorità c'è il desiderio di offrire a ogni persona che formiamo il miglior sostegno possibile, curando la qualità dell'apprendimento e il benessere di ciascuno. Per questo motivo miglioriamo costantemente i nostri contenuti e materiali formativi e seguiamo i principali requisiti della norma internazionale ISO 29993:2017, dedicata alla formazione professionale.

In questo processo, l'opinione dei partecipanti è essenziale per valutare la pertinenza e l'efficacia delle nostre azioni. In conformità a questo standard, analizziamo l'impatto dei nostri programmi attraverso due questionari inviati ai partecipanti: il primo al termine del corso di formazione e il secondo tre mesi dopo. Per i partecipanti alla formazione di livello 2, inviamo un terzo questionario sei mesi dopo la fine della formazione.

Di seguito potete trovare una sintesi dei risultati di questi questionari.

Con i nostri migliori saluti,

Valentina Dolara & Laurent van Steenkiste
Co-fondatori di *Mind of Joy Consulting & Training*

II. PRESENTAZIONE DEI CORSI DI FORMAZIONE

Abbiamo sviluppato due programmi di formazione per i medici di medicina generale per conto del Servizio Sanitario Toscano (SST):

- Il livello 1, intitolato *"Prevenzione del burn-out: focus su mindfulness e gestione dello stress"*, e
- Il livello 2, intitolato *"Mindfulness: emozioni nelle relazioni, comunicazione efficace e gestione dei conflitti"*.

Questi programmi di formazione durano 18 ore ciascuno, suddivise in 6 sessioni di 3 ore. Il livello 2 è disponibile solo per coloro che hanno completato il livello 1. Ciascun corso di formazione dà diritto a 34,2 crediti.

I responsabili scientifici sono: Paola Squilloni per l'area di Firenze e Niccolò Biancalani per l'area di Prato.

Tra maggio 2023 e ottobre 2024, abbiamo realizzato cinque edizioni di livello 1 e un'edizione di livello 2.



III. SINTESI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI DI VALUTAZIONE

108

Ore di formazione

102

Medici formati

87

Rispondenti (85%)

100%

Tasso di
soddisfazione*

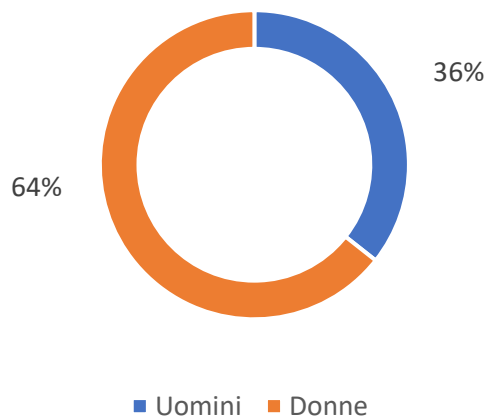
100%

Tasso di
raccomandazione

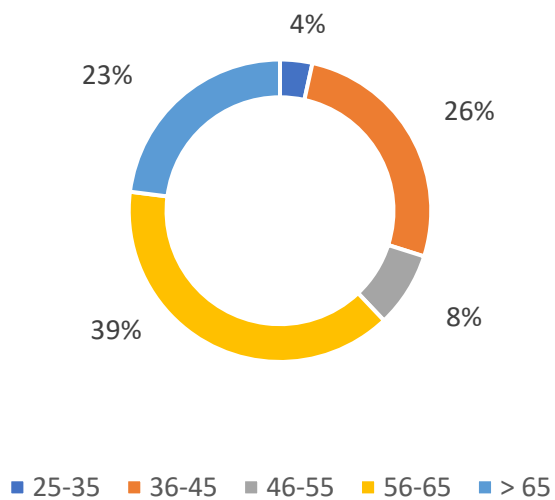
* Molto soddisfatto = 80% - Soddisfatto = 20%

PARTECIPANTI

GENERE

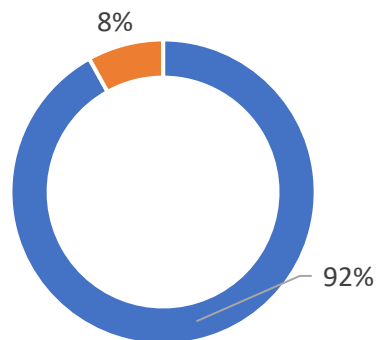


ETÀ



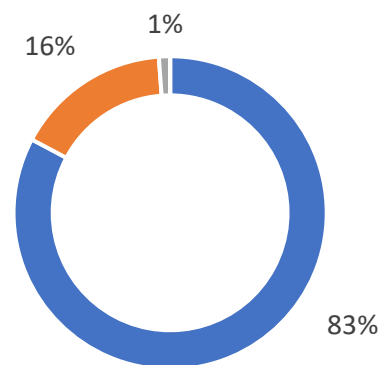
CONTENUTI

QUALITÀ DEI CONTENUTI TEORICI



■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

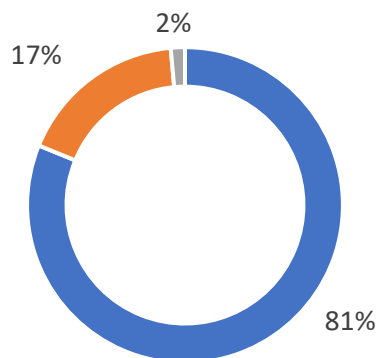
QUALITÀ DEI CONTENUTI PRATICI



■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

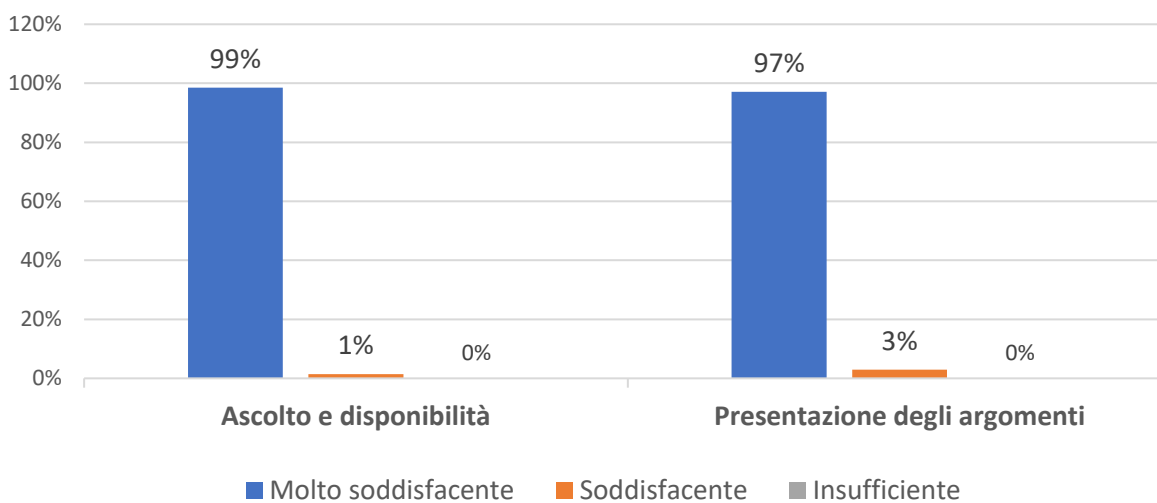
FORMATRICE

COMPETENZE DELLA FORMATRICE



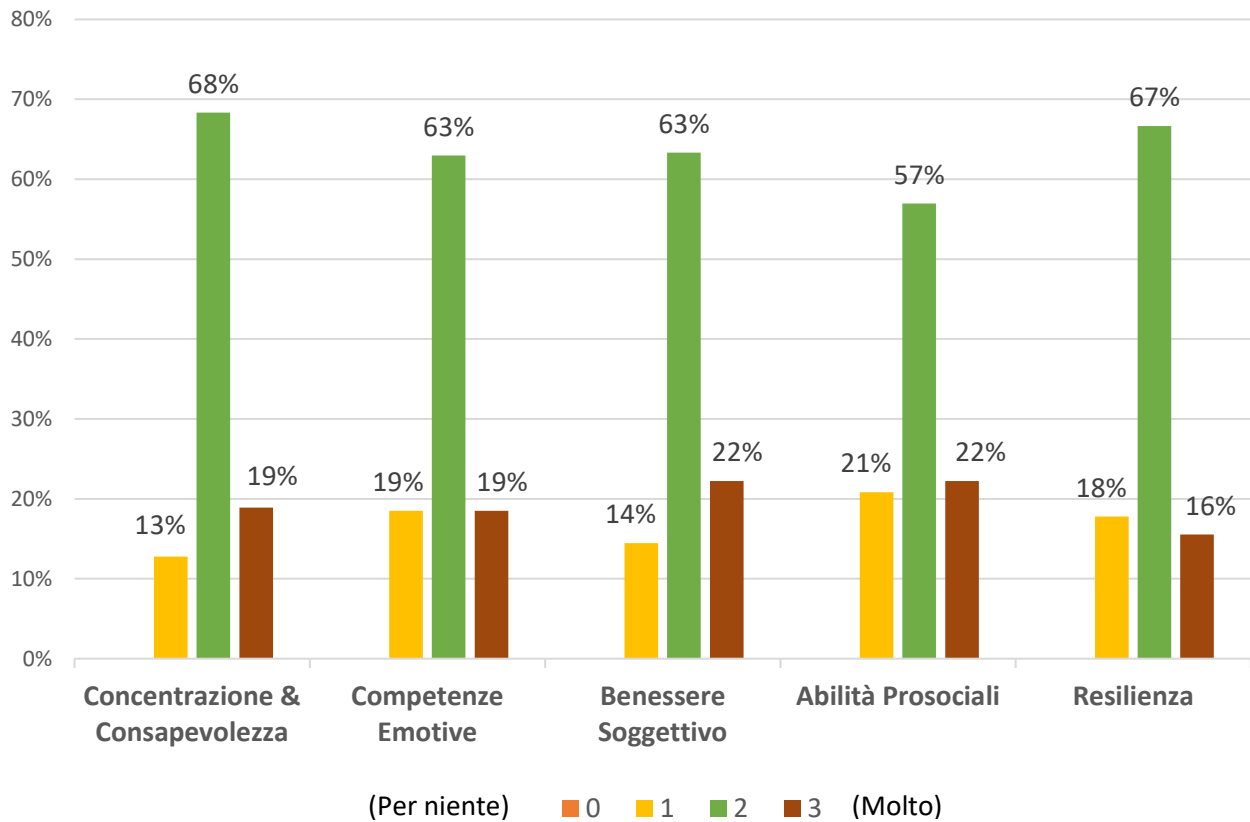
■ Molto elevate ■ Elevate ■ Appropriate ■ Basse ■ Insufficienti

CAPACITÀ DELLA FORMATRICE



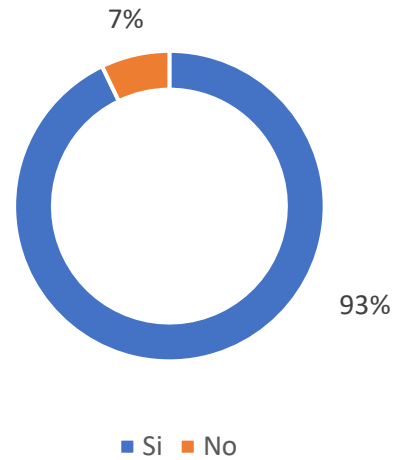
LIVELLO 2

LIVELLI DI ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE ESSENZIALI

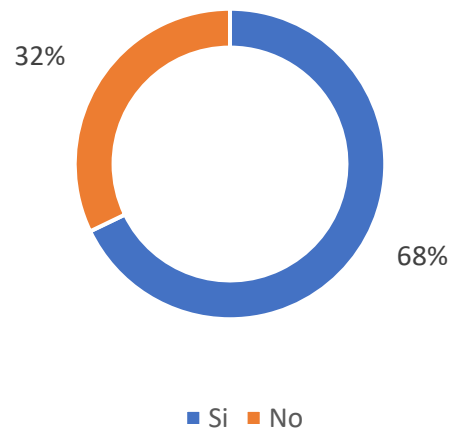


DOPO 3 MESI

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*

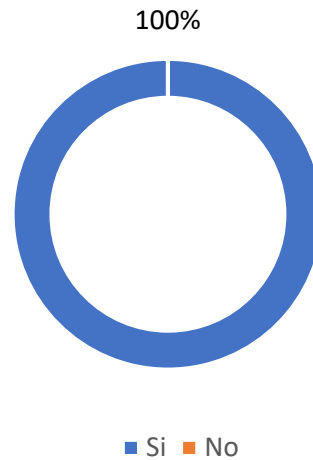


PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*

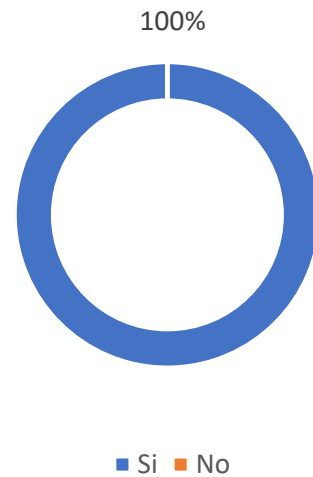


* Rispondenti = 55%

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*



PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*



* Rispondenti = 44%

IV. ALCUNE TESTIMONIANZE DI MEDICI • Edizione Settembre - Ottobre 2024

- *"Questo corso di mindfulness è stato sorprendentemente illuminante, mostrandomi quanto questa pratica sia fondamentale non solo per il lavoro, ma per ogni aspetto della vita. Ho compreso che la qualità delle mie relazioni e del mio lavoro dipendono dal rapporto con me stessa e dalla capacità di gestire in modo costruttivo i sentimenti che vivo. È stato liberatorio dare un nome a sensazioni negative come la ruminazione mentale e il perfezionismo, e iniziare a correggere abitudini sbagliate che influivano sul mio benessere. Gli strumenti e le esercitazioni proposte mi hanno offerto solide basi per ritrovare equilibrio e resilienza, un obiettivo essenziale per affrontare la complessità della vita quotidiana."*
- *"Ho partecipato a questo corso con curiosità, avendo già sperimentato diverse tecniche di rilassamento e respirazione. Tuttavia, nessuna di esse aveva mai modificato così profondamente il mio atteggiamento verso la realtà e le mie reazioni emotive e fisiche. Scoprire e iniziare a praticare la granularità emotiva è stata una svolta per il mio modo di rapportarmi agli altri. Grazie alle tecniche di meditazione offerte dalla Dott.ssa Dolara, ho imparato l'importanza di prendermi cura di me stessa, focalizzandomi sul respiro, sul corpo e sulle cose positive della vita. Voglio esprimere la mia gratitudine per questo corso, il più bello e costruttivo che abbia mai seguito, e per il metodo didattico potente, che ha lasciato un impatto duraturo."*
- *"Iniziative come questa sono essenziali per rompere il ciclo frenetico della vita moderna e dovrebbero essere diffuse su vasta scala. Permettono di acquisire nuove competenze mentali, fornendo le chiavi per ritrovare l'equilibrio interiore, elemento fondamentale per vivere il presente con consapevolezza e preservare il proprio benessere. Aiutano a gestire le tensioni quotidiane, sviluppando strategie per affrontare gli ostacoli con serenità, e rappresentano un potente strumento di crescita personale e collettiva, invitandoci a fermarci, riflettere e riprendere il contatto con noi stessi."*
- *"Il corso sulla mindfulness mi ha aperto un nuovo mondo, offrendomi strumenti concreti per affrontare lo stress e migliorare la mia qualità di vita personale e professionale. Ho imparato a portare presenza nel momento attuale, migliorando le relazioni con la mia famiglia e*

riducendo l'ansia, e a evitare il multitasking, affrontando il lavoro con maggiore serenità. Tecniche come l'annotazione delle '3 cose positive' hanno migliorato la mia prospettiva quotidiana e persino quella di mio figlio. Questo percorso ha anche aumentato la qualità del mio sonno e mi ha aiutato a uscire da circuiti cognitivi negativi. Gli insegnamenti ricevuti rappresentano un tesoro prezioso che utilizzerò ogni giorno, non solo per me ma anche per chi mi circonda, aiutandomi a svolgere il mio lavoro con più serenità e soddisfazione."

- *"Questo corso mi è piaciuto molto e ho iniziato a praticare la meditazione ogni mattina per 5 minuti, concentrandomi sul respiro. Ho notato che la mia mente vaga sempre meno, riuscendo a riportarla al presente con maggiore facilità. Un'altra pratica che trovo utile è quella delle 3 cose positive, che mi aiuta ad apprezzare il processo e non solo il risultato, e a essere più gentile con me stessa. Ho anche imparato a non litigare più con i pazienti, riconoscendo quando sto per perdere la pazienza. Ora riesco a mantenere un tono calmo e ciò ha portato a risultati sorprendenti anche con i pazienti più difficili."*
- *"Il corso sulla mindfulness mi ha aperto un mondo nuovo, insegnandomi a conoscere la mia mente e a riconoscere i meccanismi che alimentano lo stress mentale e fisico. Ho appreso l'importanza di osservare pensieri ed emozioni con consapevolezza, superando i pregiudizi di negatività e ritrovando calma interiore. L'interocezione, un concetto chiave del corso, mi ha aiutato a percepire i segnali del corpo e a intervenire con tecniche come la respirazione profonda, prevenendo l'accumulo di stress. Questa esperienza mi ha insegnato a concentrarmi su ciò che mi fa stare bene, eliminando paure, tensioni e dubbi, per transitare verso un equilibrio e un benessere maggiori, in una società che spesso ci spinge a cercare sempre di più invece di focalizzarci su ciò che conta davvero."*
- *"Questo corso mi ha insegnato l'importanza di ascoltare il mio corpo e me stessa in modo più profondo. Ho scoperto il valore dell'interocezione e della granularità emotiva, che mi aiutano a riconoscere e gestire meglio le emozioni quotidiane. La meditazione, anche per pochi minuti al giorno, è diventata uno strumento prezioso per allineare mente e corpo, riducendo lo stress e migliorando il benessere personale. La mindfulness si è rivelata una risorsa fondamentale, non solo per prevenire il burnout, ma anche per coltivare relazioni più equilibrate con chi mi circonda."*

V. ANALISI DEI RISULTATI

Possiamo dire che questi corsi di formazione sono veramente apprezzati e utili. I risultati dei questionari e le testimonianze che riceviamo dai medici sono eloquenti e avvalorano il modo in cui sviluppiamo e trasmettiamo i nostri contenuti, nonché il loro impatto a lungo termine.

Ci impegniamo a offrire un'ampia gamma di strumenti didattici per soddisfare la diversità delle esperienze, delle aspettative e dei bisogni individuali dei nostri partecipanti.

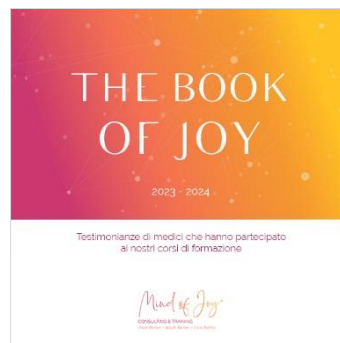
Da questi incontri abbiamo appreso che il lavoro quotidiano dei medici è diventato fisicamente e mentalmente molto impegnativo e che la conoscenza e la padronanza di tecniche di gestione mentale sono più che mai necessarie. Per questo motivo riteniamo urgente integrare l'acquisizione di queste competenze su larga scala nei programmi di formazione sia per gli studenti di medicina che nella formazione continua degli operatori sanitari.

VI. ULTERIORI INFORMAZIONI

- I risultati dei questionari qui presentati sono una sintesi. Se desiderate accedere ai risultati completi, siete pregati di contattarci.



- Abbiamo raccolto in un documento tutte le testimonianze dei medici che hanno partecipato ai nostri corsi di formazione. Se desiderate consultarlo, siete pregati di contattarci.



*Può non essere intuitivo,
ma l'allenamento mentale ha davvero
la capacità di trasformare il modo in cui
percepriamo e viviamo la nostra vita.*

*Mind of Joy**

CONSULTING & TRAINING

Feel Better • Work Better • Live Better

mindofjoy.consulting/it