

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

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

2025

CONTENUTI

I. Introduzione.....	2
II. Presentazione dei corsi di formazione	3
III. Sintesi dei risultati dei questionari di valutazione	4
IV. Alcune testimonianze di medici • <i>Edizione maggio - giugno 2025</i>	11
V. Analisi dei risultati e riflessioni	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 rispettiamo i principali requisiti della norma internazionale ISO 29993:2017, dedicata alla formazione professionale.

In questo processo, l'opinione dei partecipanti è fondamentale per valutare la pertinenza e l'efficacia delle nostre azioni. In conformità a questo standard, analizziamo l'impatto dei nostri programmi tramite un questionario inviato ai partecipanti al termine del corso, a cui aggiungiamo un secondo questionario inviato tre mesi dopo. Ai 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 tre programmi di formazione per medici di base per il Servizio Sanitario della Toscana (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 conflitti"*.
- La pratica 1, intitolato *"Consolidare l'applicazione delle pratiche di mindfulness"*.

I programmi di livello 1 e 2 durano 18 ore ciascuno, suddivise in 6 sessioni di 3 ore a cadenza settimanale. Il livello 2 è disponibile solo per coloro che hanno completato il livello 1. Questi due corsi di formazione danno diritto a 34,2 crediti ciascuno.

La pratica 1 dura 14 ore, suddivise in 7 sessioni di 2 ore ogni 15 giorni. Anche questo corso di formazione dà diritto a crediti e inizia a settembre 2025.

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

Tra maggio 2023 e giugno 2025, abbiamo realizzato sei edizioni di livello 1 e due edizioni di livello 2.



III. SINTESI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI DI VALUTAZIONE

144

Ore di formazione

154

Medici formati

130

Rispondenti (84%)

100%

Tasso di
soddisfazione*

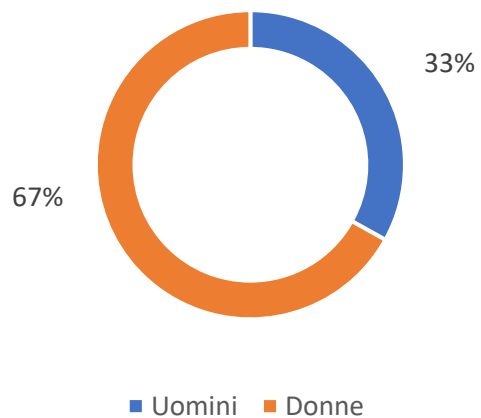
100%

Tasso di
raccomandazione

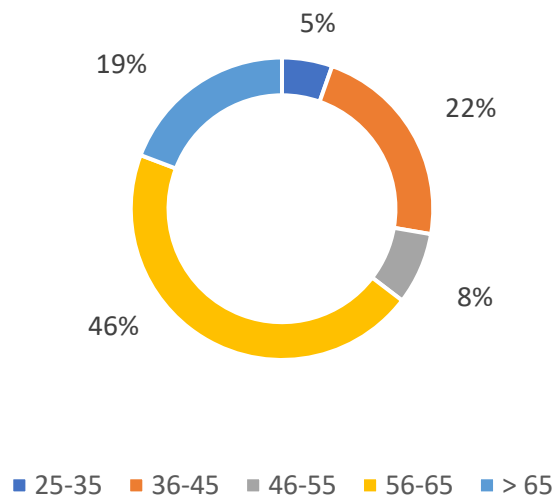
* Molto soddisfatto = 85% - Soddisfatto = 15%

PARTECIPANTI

GENERE

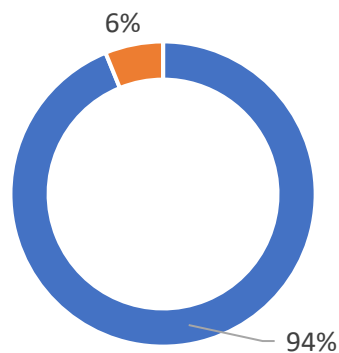


ETÀ



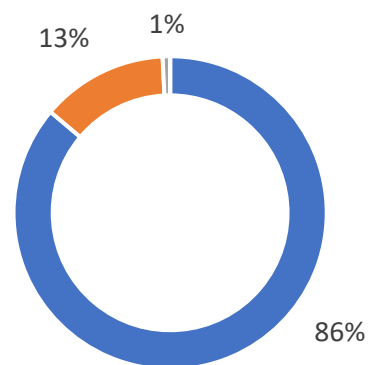
CONTENUTI

QUALITÀ DEI CONTENUTI TEORICI



■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

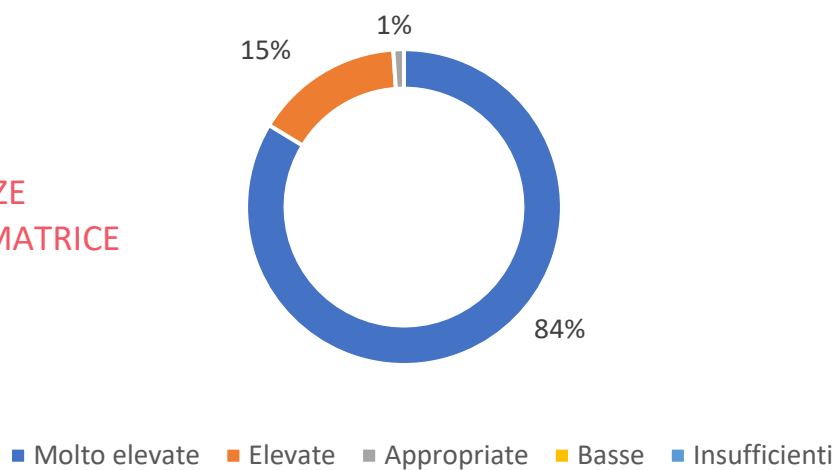
QUALITÀ DEI CONTENUTI PRATICI



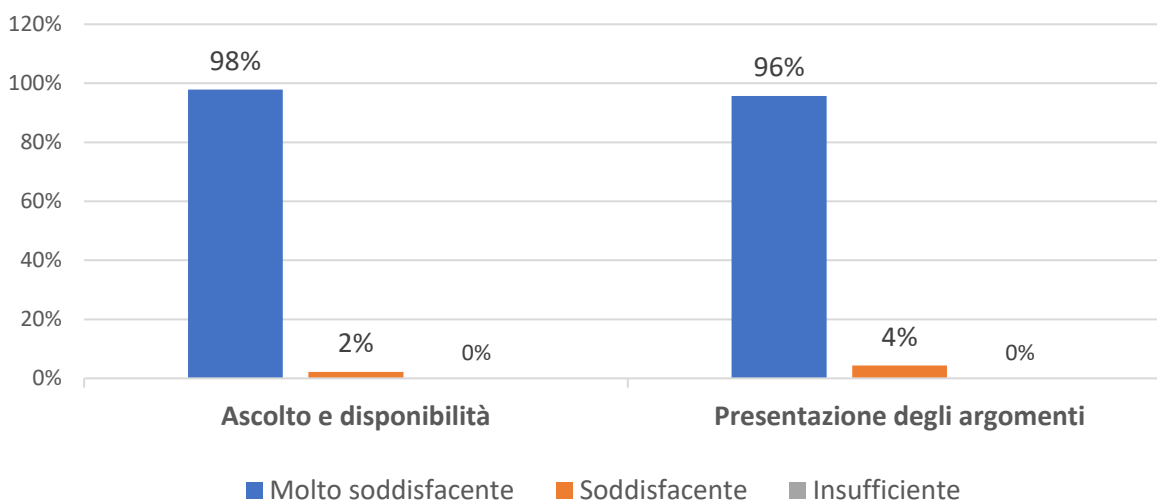
■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

FORMATRICE

COMPETENZE DELLA FORMATRICE

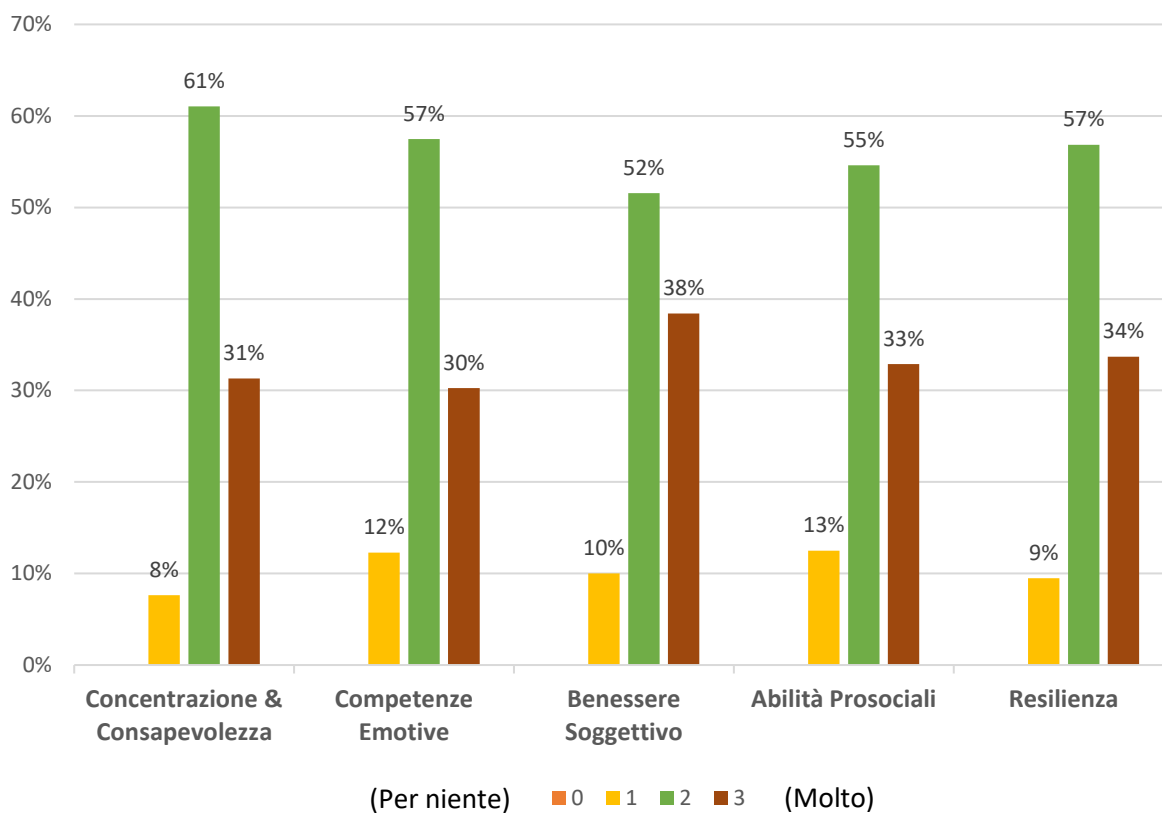


CAPACITÀ DELLA FORMATRICE



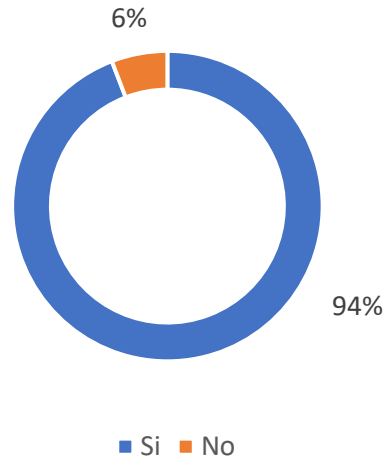
LIVELLO 2

LIVELLI DI ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE ESSENZIALI

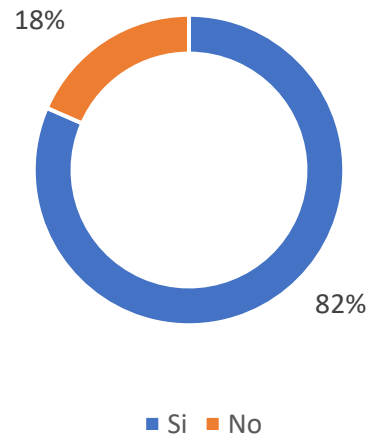


DOPO 3 MESI

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*

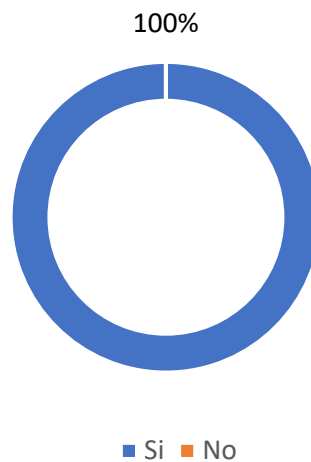


PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*

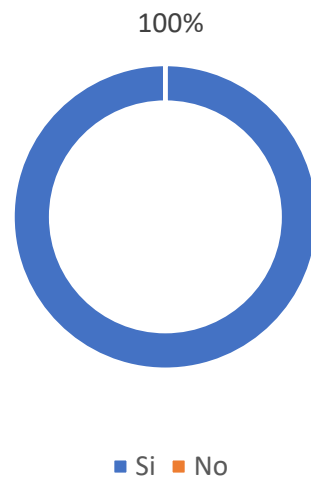


* Rispondenti = 67%

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*



PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*



* Rispondenti = 44%

IV. ALCUNE TESTIMONIANZE DI MEDICI • Edizione Maggio - Giugno 2025

- *"Dopo l'esperienza trasformativa del primo corso, avevo bisogno di consolidare e approfondire: il Livello 2 è arrivato al momento giusto come un viaggio più profondo e arricchente. Questo corso mi ha offerto una bussola emotiva: ho imparato a riconoscere e gestire le mie emozioni, a relazionarmi meglio con colleghi, pazienti e figli, a coltivare compassione anche verso me stessa. Oggi mi sento più umana e più forte, meno perfetta ma più presente. Ogni respiro consapevole è qualcosa di potente per me e per chi mi sta accanto."*
- *"Anche questo corso è stato decisivo per cambiare il modo di comunicare con i pazienti, gestire lo stress e recuperare energie senza arrivare più allo sfinimento. Portare consapevolezza nei sentimenti e nella comunicazione mi ha fatto sperimentare empatia, compassione e autenticità, trasformando il mio agire quotidiano. Queste pratiche non solo prevengono il burnout, ma fanno nascere un nuovo atteggiamento che continua a crescere anche dopo il corso. Trovo miracoloso che l'ASL ci abbia offerto un simile percorso."*
- *"Ho affrontato il livello 2 di Mindfulness con la consapevolezza di trarre beneficio personale e duraturo nel tempo. La competenza della nostra insegnante con la sua la voce suadente e i vari esercizi di respirazione, aiutano il rilassamento. Trovo beneficio anche nello scambio di esperienze con i colleghi che mi fa sentire meno sola nell'affrontare le contrarietà della vita quotidiana. L'empatia, come capacità di mettersi nei panni degli altri, capire le loro emozioni, l'abituarsi all'ascolto senza giudizio usando il contatto visivo, la postura, il tono di voce creano un impatto positivo sullo sviluppo delle relazioni. Altri temi interessanti sono stati la rabbia e i suoi inneschi, il conflitto, i pregiudizi, la tristezza, la paura e la vergogna, le varie strategie per capire cosa succede dentro e fuori di noi e fare di volta in volta la scelta giusta in ambito lavorativo e nelle nostre relazioni personali. Grazie di tutto!"*
- *"Mi ha colpito la frase ripetuta alla fine di ogni preziosa dispensa. È quasi lapalissiana ma vera: con la pratica, la perseveranza e la motivata ricerca del proprio benessere e con guide d'eccezione si raggiungono risultati tangibili e duraturi. Mi devo sforzare a volte, ma ne vale sempre la pena. Ho fatto un piccolo passettino in avanti e cambia il mio modo di vedere e*

sentire ciò che mi circonda. Il mondo della meditazione è stupefacente, ho avuto esperienza con altre metodiche della visualizzazione e dell'attenzione sul respiro per ridurre i livelli di ansia ed a volte anche di dolore. Non avevo mai però utilizzato queste tecniche per fare un viaggio dentro di me. Sono veramente grata della bellissima ed utilissima possibilità di crescita individuale e sociale che mi è stata data. Spero si possa continuare!"

- *"Sono particolarmente soddisfatta di aver partecipato anche a questa edizione. Difficile spiegare quanto il corso mi sia stato utile sia nel lavoro che nella vita privata. Il rapporto con i pazienti è diventato più sincero e meno conflittuale ho capito che, spiegando la mia posizione, riesco a dire dei no che prima non dicevo e che mi causavano grande frustrazione. Mi sento più empatica, meno prigioniera di un mio 'personaggio' che doveva essere efficiente ma rigido e freddo. Importantissimo essersi trovata con colleghi e con Valentina che mi hanno sempre fatto sentire accolta e non giudicata. Spero davvero che l'esperienza con la dr.ssa Dolara possa ripetersi presto."*
- *"Al termine del primo corso sentivo la necessità di approfondire gli argomenti trattati, per cui mi sono affrettata ad iscrivermi al secondo livello. Le aspettative sono state ampiamente esaudite: ho consolidato le meditazioni, approfondito le emozioni e appreso strategie utili per comunicazione e conflitti, sia nel lavoro che nella vita privata. Aver strumenti a cui attingere in caso di necessità l'ho trovato molto utile, e auspico ci sia una prosecuzione per consolidare i progressi fatti."*
- *"Partecipare al corso di secondo livello è stato interessante e molto utile, perché permette un confronto e, soprattutto, perché le spiegazioni associate alla pratica della meditazione generano, seppur molto lentamente, una capacità supplementare di gestione dello stress derivante dall'esercizio quotidiano della nostra professione medica, che richiede molte ore di lavoro. Questo ha un'inevitabile ricaduta positiva sulla nostra salute psico-fisica e, di conseguenza, sui nostri pazienti, che troveranno medici sicuramente più sereni e soddisfatti. Giudico quindi molto positivo che questi corsi esistano e che possano essere ampliati nelle loro applicazioni."*

V. ANALISI DEI RISULTATI E RIFLESSIONI

Possiamo dire che questi corsi di formazione sono veramente apprezzati e utili. I risultati dei questionari e le testimonianze dei medici confermano la qualità dei contenuti che sviluppiamo, il modo in cui li erogiamo e il loro impatto.

Prestiamo particolare attenzione a sviluppare contenuti ricchi e variegati per soddisfare la diversità degli individui, delle esperienze e dei bisogni.

Da questi incontri abbiamo appreso che il lavoro quotidiano dei medici è diventato fisicamente e mentalmente impegnativo e che la conoscenza e la padronanza di tecniche di gestione mentale sono più che mai necessarie.

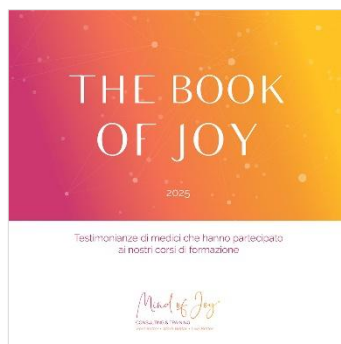
La sezione dedicata alle riflessioni strategiche e alle prospettive di sviluppo è stata rimossa perché non sono pubbliche.

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
percepiamo e viviamo la nostra vita.*

*Mind of Joy**

CONSULTING & TRAINING

Feel Better • Work Better • Live Better

mindofjoy.consulting/it