

AZIENDA USL TOSCANA CENTRO

Sintesi delle valutazioni: Corsi di formazione di livello 1 e 2 & pratica 1

Aprile 2026

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. ALCUNE TESTIMONIANZE DI MEDICI • Edizione Settembre - Dicembre 2025 .	12
V. ANALISI DEI RISULTATI E RIFLESSIONI	14
VI. ULTERIORI INFORMAZIONI.....	15

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 è un percorso di approfondimento pratico che accompagna i medici dopo il corso di livello 1 o di livello 2. Il corso ha una durata di 14 ore, suddivise in 7 sessioni di 2 ore ciascuna, con cadenza quindicinale. Anche questo corso di formazione dà diritto a crediti ed è stato avviato 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 dicembre 2025, abbiamo realizzato sei edizioni di livello 1, due edizioni di livello 2 e un'edizione di pratica 1.



III. SINTESI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI DI VALUTAZIONE

158

Ore di formazione

180

Medici formati

148

Rispondenti (82%)

100%

Tasso di
soddisfazione*

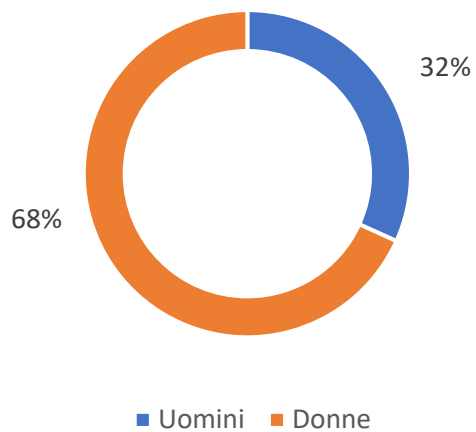
100%

Tasso di
raccomandazione

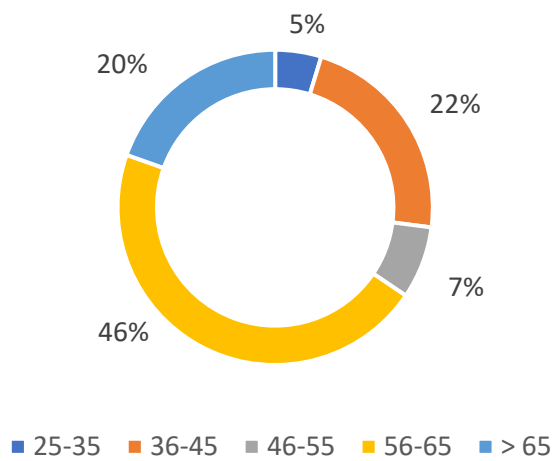
* Molto soddisfatto = 84% - Soddisfatto = 16%

PARTECIPANTI

GENERE

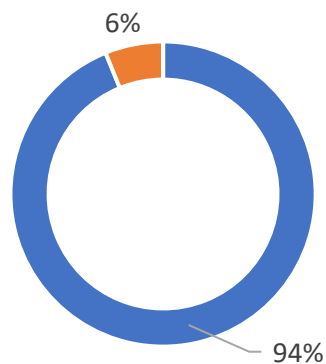


ETÀ



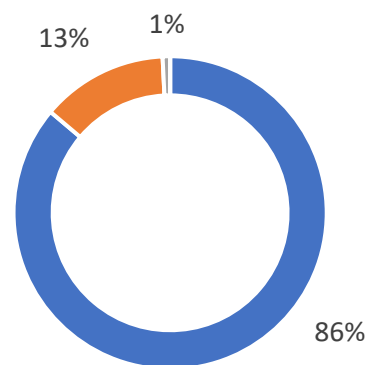
CONTENUTI

QUALITÀ DEI CONTENUTI TEORICI



■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

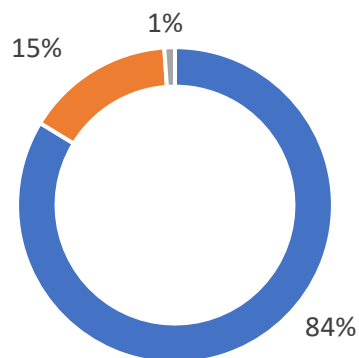
QUALITÀ DEI CONTENUTI PRATICI



■ Ottima ■ Soddisfacente ■ Neutra ■ Insoddisfacente ■ Pessima

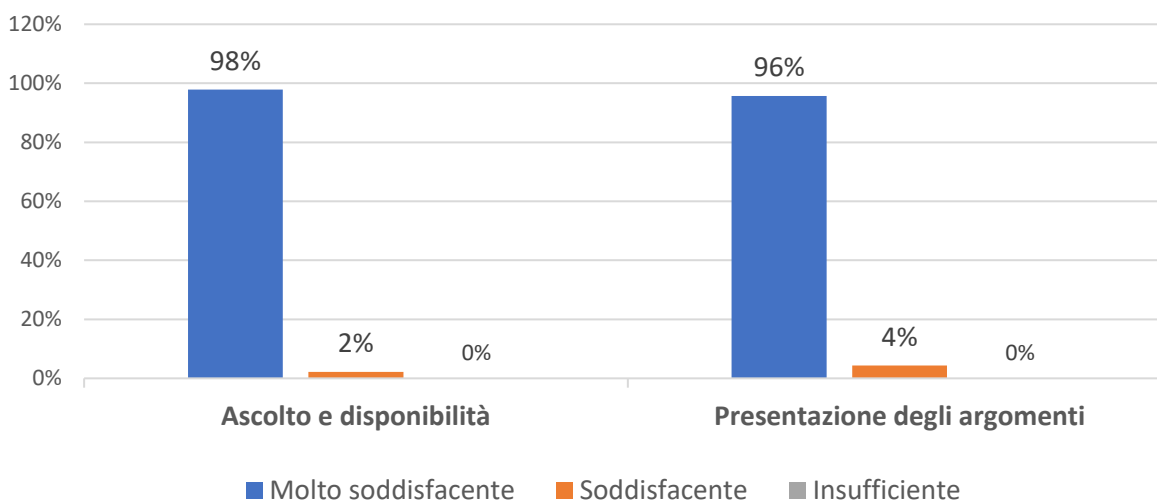
FORMATRICE

COMPETENZE DELLA FORMATRICE



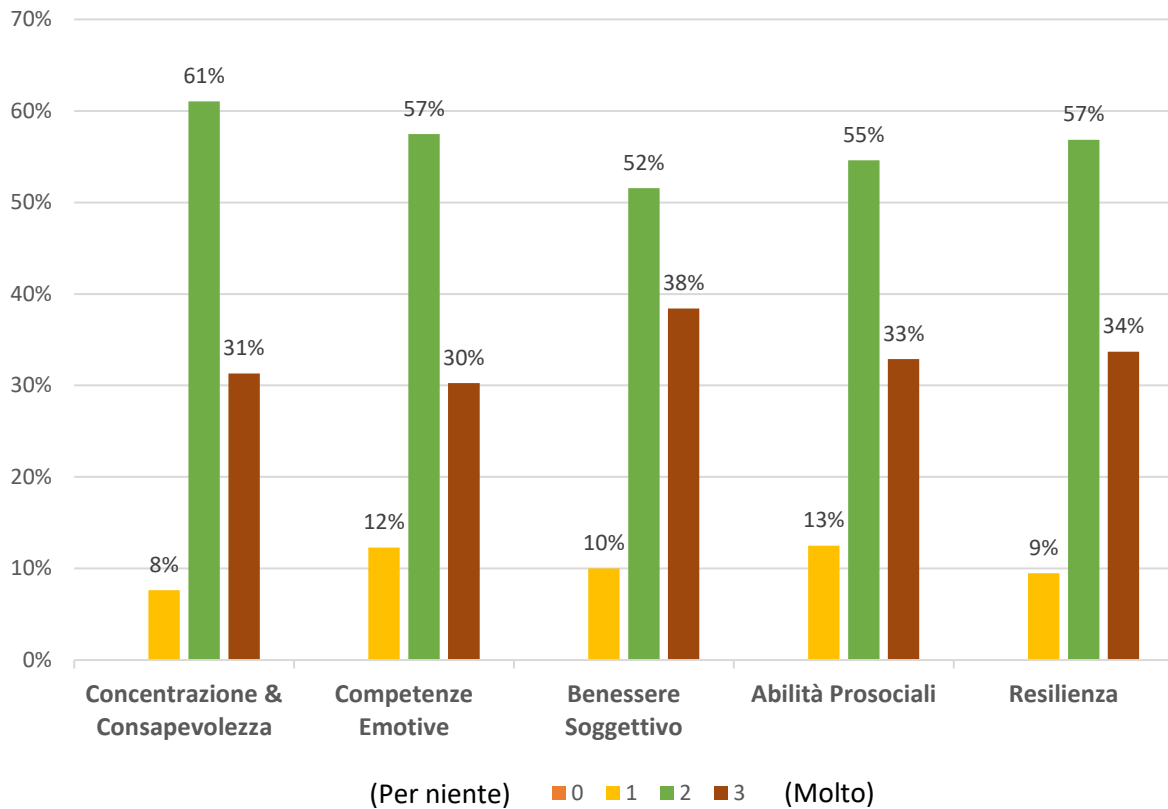
■ Molto elevate ■ Elevanti ■ Appropriate ■ Basse ■ Insufficienti

CAPACITÀ DELLA FORMATRICE



LIVELLO 2

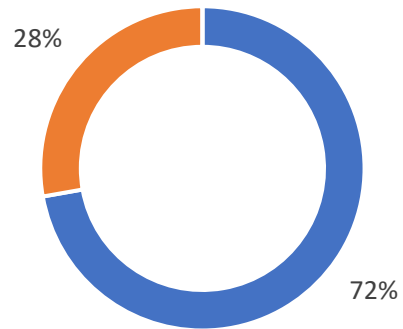
LIVELLI DI ACQUISIZIONE DELLE COMPETENZE ESSENZIALI



PRATICA 1

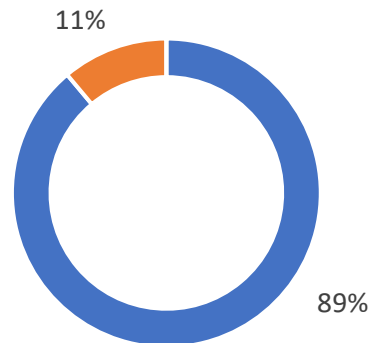
APPROFONDIMENTO DELLE TECNICHE DI MINDFULNESS

FORMALI:
MEDITAZIONI*



■ Molto ■ In qualche misura ■ Per niente

INFORMALI:
ATTITUDINI MENTALI*

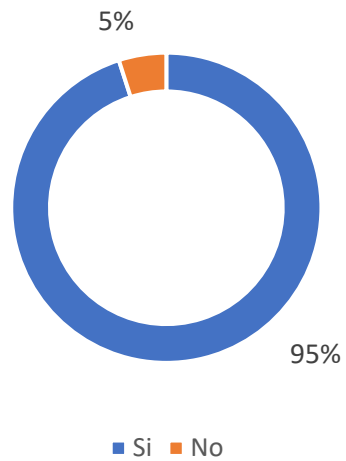


■ Molto ■ In qualche misura ■ Per niente

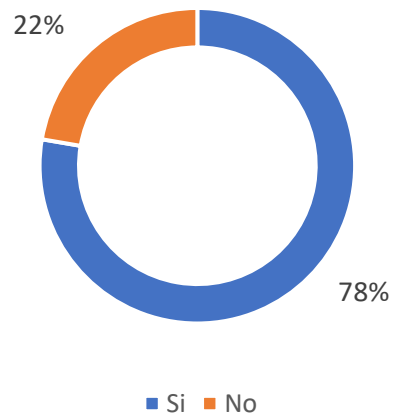
* Rispondenti = 69%

DOPO 3 MESI

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*

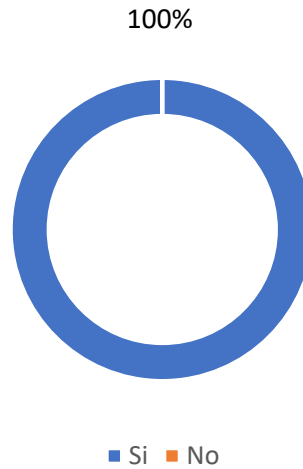


PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*

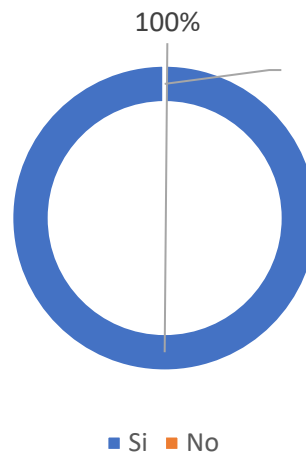


* Rispondenti = 67%

PERSISTENTE
IMPATTO SULLA
VITA QUOTIDIANA*



PERDURANTE USO
DEL MATERIALE*



* Rispondenti = 60%

IV. ALCUNE TESTIMONIANZE DI MEDICI • Edizione Settembre - Dicembre 2025

- *"Il corso è stato utile, scientificamente e metodologicamente ineccepibile. Esercitarsi in gruppo ha potenziato l'efficacia delle meditazioni. Avendo iniziato il primo corso in una condizione di burnout, la pratica costante mi ha permesso di uscirne, favorendo una crescita personale e professionale graduale, come una pianta che cresce inosservata. Ho raggiunto uno stato di calma profondo, trovando nuove energie per comunicare meglio con i pazienti. È un percorso che consiglieri vivamente ai giovani medici. Grazie."*
- *"Questo corso mi è piaciuto molto: i tempi più dilazionati hanno permesso di interiorizzare le pratiche in modo stabile, favorendo anche la nascita di belle amicizie nel gruppo. Il percorso è stato prezioso sia nella vita lavorativa che personale, rendendomi più serena, consapevole e meno reattiva allo stress. Ormai la meditazione è diventata una necessità. Lo consiglierò sicuramente ai colleghi e spero di partecipare a eventi futuri. Grazie per la vostra professionalità e umanità."*
- *"In questo corso ho compreso che la mindfulness non è solo una tecnica, ma un modo di stare al mondo. Le pratiche mi hanno aiutato a osservare la mia mente, sviluppando un atteggiamento più gentile e meno autocritico. Inoltre, lavorare sulla presenza mi ha permesso di ascoltare con maggiore consapevolezza, migliorando la comunicazione e la gestione dei conflitti in ambito sia personale che professionale. È stato un passo evolutivo fondamentale, che mi ha offerto strumenti concreti e una nuova prospettiva su me stesso e sul mondo."*
- *"Questo corso ha soddisfatto pienamente le mie aspettative, permettendomi di affrontare le difficoltà con maggiore serenità. Gli incontri di gruppo guidati da Valentina Dolara mi hanno aiutato a riconoscere meglio le mie emozioni, alleviando il senso di pesantezza iniziale. Praticare ogni giorno, anche per pochi minuti, è diventato uno strumento essenziale per gestire lo stress e migliorare la qualità della mia vita. Ringrazio la docente e la coordinatrice Paola Squilloni, augurandomi che il percorso continui."*

- *"L'esperienza della mindfulness è stata molto significativa per me, in particolare durante questa terza fase del percorso. Mi ha permesso di applicare con maggiore consapevolezza la tecnica del respiro rilassante anche durante l'attività lavorativa, con effetti positivi sul mio stato d'animo e, di conseguenza, sulla relazione medico-paziente, soprattutto nelle situazioni più critiche che talvolta si presentano."*
- *"Nel corso delle riunioni ognuno dei partecipanti ha portato la propria esperienza sia in ambito familiare che lavorativo, e riuscire a far tesoro delle esperienze altrui è utile: non ci sentiamo soli, siamo uniti da esperienze quotidiane che ci aiutano a crescere emotivamente. Trovo sia molto importante avere una tale guida, così come avere materiale di lettura, che, almeno da mio punto di vista, potrà essere utile durante l'arco dell'intera vita professionale, non solo nell'immediato."*
- *"Il respiro placa, regolarizza, porta alla lucidità. La felice sorpresa è che questo procedimento ho cominciato ad effettuarlo anche inconsapevolmente, e non solo in ambito lavorativo. Attualmente l'esercizio del respiro lo utilizzo anche per affinare la concentrazione su un determinato aspetto della mia vita, come per percepire più profondamente determinate sensazioni. Ho preso l'abitudine di fare meditazione subito prima di una seduta di ambulatorio. Da quando ho iniziato tale pratica ho notato una maggiore capacità di resistenza a rabbia, tensione, e la stessa cosa la noto nei pazienti. È l'interazione tra i due soggetti che migliora notevolmente."*

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 eroghiamo 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.

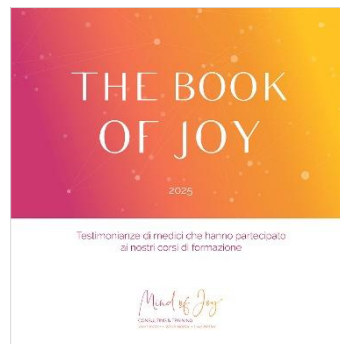
La sezione dedicata alle riflessioni strategiche e alle prospettive di sviluppo è stata rimossa perché non sono pubbliche.

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
percepriamo e viviamo la nostra vita.*

*Mind of Joy**

CONSULTING & TRAINING

Feel Better • Work Better • Live Better

mindofjoy.consulting/it