



*Eremo di Monte Giove*

# Resilienza e Mindfulness

**Check up della resilienza  
personale  
e pratiche per la gestione  
efficace  
dello stress**

*Seminario esperienziale per  
trasformare i momenti di  
difficoltà in occasioni di  
crescita e apprendimento*

**VENERDÌ 21- DOMENICA 23  
APRILE 2023**



**Scorri**





“La Hardiness è’ il processo alla base della creazione delle energie necessarie per fronteggiare gli eventi della nostra professione ed esistenza, senza farsi logorare progressivamente nell’affrontarli, mantenendo un sostanziale equilibrio di fondo a sostegno della propria performance, della propria leadership e della propria salute”.

*(Salvatore Maddi, fondatore  
di The Hardiness Institute)*



All'interno dell'incantevole cornice dell'Eremo di Monte Giove,  
un weekend rivolto a tutti coloro che intendono:

1

rafforzare le proprie hardiness e resilienza;

2

misurare il proprio stato di resilienza individuale  
tramite uno specifico check-up;

3

individuare precise strategie per prevenire e  
fronteggiare lo stress;

4

introdurre la mindfulness nelle proprie strategie di  
fronteggiamento dello stress, ovvero rafforzarne l'utilizzo  
all'interno della propria esperienza

## CONDUTTORI



DOTT. CARLO ROMANELLI  
c.romanelli@vivanetworking.it



DOTT. ALBERTO CHIESA  
chiesa@scuola-spc.it



DOTT.SA FRANCESCA SERRANI  
serrani@scuola-spc.it

## PERCHÉ QUESTO INCONTRO

In questi ultimi decenni sono stati sviluppati diversi protocolli rivolti alla riduzione, gestione e fronteggiamento dello stress derivante dal lavoro e, più in generale, dalle nostre esperienze esistenziali. In sostanza, il tema dello stress e di come affrontarlo è divenuto un tema centrale della psicologia, sia clinica che del lavoro, con l'intento di migliorare le nostre esistenze e di gestire il logoramento che ne può derivare, a vantaggio della nostra longevità, sia di vita che professionale, intesa come possibilità di vivere la propria esperienza esistenziale pienamente al meglio che si può, e fintanto che si può, rendendola ricca di senso e significati.

Nell'esperienza della pratica di alcuni di tali protocolli, emerge che alcuni di essi sono fortemente connessi tra loro, e tra questi in particolare quelli sulla Hardiness e Resilienza (sviluppati da Salvatore Maddi presso l'Università di Irvine in California ed in seguito alla Harvard University) e quelli sulla Mindfulness (in particolare il protocollo MBSR sviluppato da Jon Kabat-Zinn presso l'università della Massachusetts Medical School) che, per l'appunto, rappresentano un elemento cardine per il **rafforzamento della Hardiness e della Resilienza.**

Questo incontro è dedicato specificamente **all'integrazione tra questi protocolli**, al fine di **individuare strategie di coping personali efficaci e durature**, un passo avanti nella direzione del rafforzamento della propria resilienza, perché non sappiamo quanto siamo resilienti finché non abbiamo bisogno di provare quanto lo siamo.

## A CHI SI RIVOLGE

**Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere strategie permanenti di fronteggiamento dello stress e di rafforzamento consapevole della propria resilienza, a partire da un check up personale**

## OBIETTIVI

**apprendere lo stato dell'arte su Hardiness e Resilienza;**

**valutare il proprio stato attuale di Hardiness e Resilienza;**

**definire il proprio Piano di Coping per rafforzare Hardiness e Resilienza;**

**integrare pratiche basate sulla Mindfulness e sullo Yoga all'interno del proprio Piano di Coping**

## DURATA

***Inizio: venerdì 21 aprile alle ore 15:00 termine domenica 23 aprile alle ore 12:00***

## STRUTTURA DEL PERCORSO

Il corso sarà così articolato:

- momenti di formazione su **Hardiness, Resilienza e Mindfulness**;
- restituzione e analisi del proprio **profilo di Hardiness e Resilienza**;
- strutturazione e validazione del **Piano di Coping** individuale per il **rafforzamento di Hardiness e Resilienza**;
- pratiche meditative e di Yoga e momenti di condivisione di preparazione, supporto e strutturazione del proprio Piano di Coping.

*Il corso avrà una struttura di ritiro residenziale presso l'Eremo. Per le caratteristiche del corso si alterneranno a momenti più informali e di dialogo dei momenti in cui sarà richiesta la pratica del silenzio. Pertanto, si invitano i partecipanti a considerare questo aspetto una regola di partecipazione al corso. Per chi avesse particolari necessità, saranno date ulteriori istruzioni all'inizio della prima giornata del corso*

## HARDINESS PROFILE

*Prima del corso ogni partecipante dovrà obbligatoriamente compilare il Test HSIII-R® di Hardiness Institute (compilazione online, durata circa 20 minuti) che sarà restituito in prossimità del corso stesso, necessario per la redazione del profilo individuale.*

## FOLLOW UP

Avendo il Piano di Coping per Hardiness e Resilienza una validità di 6 mesi, sarà possibile, per chi lo desiderasse, organizzare un follow up di un giorno e mezzo per la verifica dei risultati del primo Piano di Coping e la validazione del secondo, dando così continuità al percorso personale e alla pratica, stabilizzandone gli effetti.

## COSTI

La partecipazione al corso ha un costo di 300,00 I.V.A. inclusa.

Il test HSIII-R ha un costo € 100,00 I.V.A. inclusa.

A tale costo si aggiungono i costi di vitto e alloggio, che saranno di 200 euro per le stanze con bagno in camera (14 posti, inclusivi di 13 camere e una celletta) e di 150 euro per le stanze col bagno in comune (6 camere), e che comprendono il pernottamento nelle notti di venerdì e sabato e i pasti dalla cena del venerdì al pranzo della domenica. I costi di vitto e alloggio dovranno essere pagati direttamente presso l'eremo al momento dell'arrivo.

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Chi desidera iscriversi dovrà:

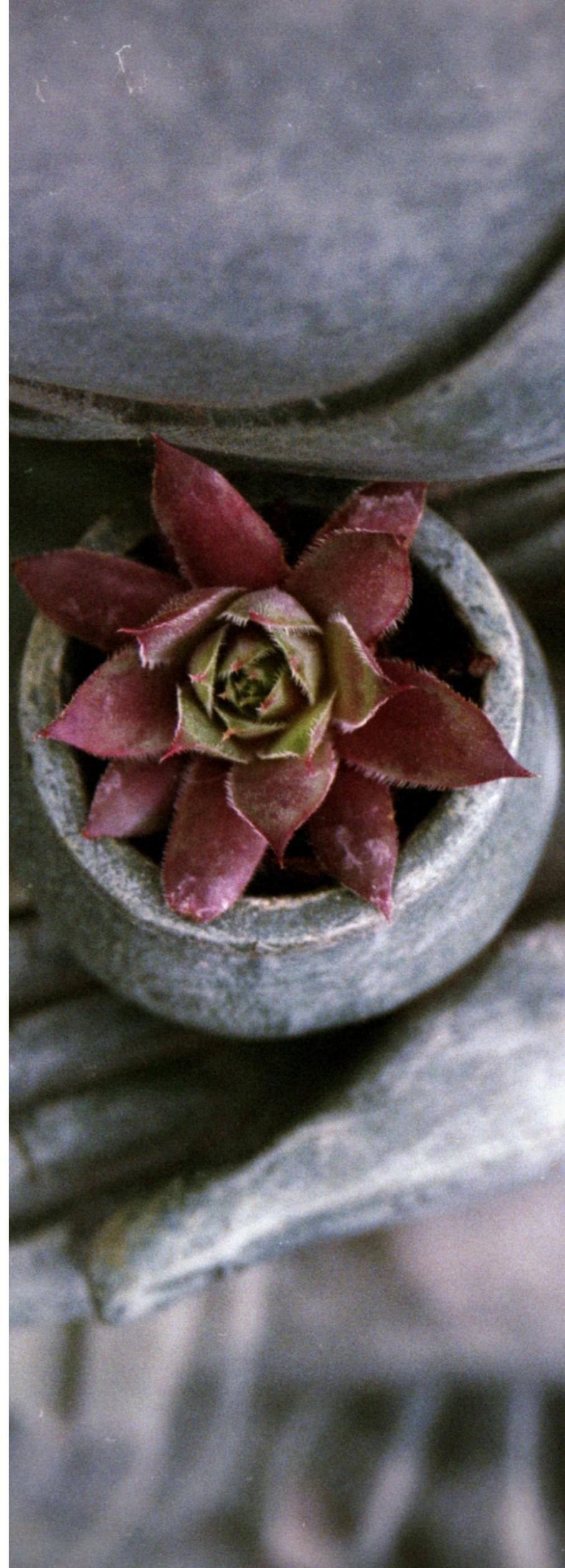
1. compilare e rispedire all'indirizzo mail: [info@vivanetworking.it](mailto:info@vivanetworking.it) il modulo di iscrizione (allegato a questa email);
2. compilare il test HSIII-R® a fronte del pagamento di € 100,00 a Net Working Srl [www.vivanetworking.it](http://www.vivanetworking.it). Dopo di che si riceveranno account di accesso ed istruzioni per la compilazione via mail;
3. attendere la conferma di attivazione dell'incontro (che sarà confermata entro tre settimane dall'inizio del corso o al raggiungimento dei 20 posti disponibili);
4. entro 7 giorni dalla mail di conferma di attivazione del corso, versare euro 300,00 alle coordinate bancarie che vi invieremo via email;
5. mandare una mail di conferma dell'eseguito bonifico a: [amministrazione@vivanetworking.it](mailto:amministrazione@vivanetworking.it)

## NUMERO CHIUSO

Al fine di favorire una maggiore attenzione ai singoli partecipanti il numero massimo di iscritti non potrà superare il numero di 20 iscritti. Il corso sarà attivato con un numero minimo di 15 iscritti. L'ordine delle iscrizioni seguirà l'ordine progressivo delle richieste pervenute tramite la compilazione del modulo di iscrizione inviato per email. Nel caso in cui si superasse il numero di 20 iscritti, si valuterà la possibilità di ripetere l'esperienza più avanti. Prima di procedere con il bonifico bancario, occorrerà attendere la ricezione della mail di conferma di attivazione del percorso.

## LOCATION E SISTEMAZIONE

Il ritiro si svolgerà presso la Comunità Monastica Eremo di Monte Giove situata sulla Strada Comunale di Montegiove, 61032 Fano (PU). La sistemazione è prevista in camere singole.



# CONDUTTORI



DOTT. CARLO ROMANELLI  
c.romanelli@vivanetworking.it

**Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni**, Fondatore e **Presidente di Net Working S.r.l.** – rete di consulenti per lo sviluppo delle organizzazioni, società di training e management consulting – con sede in Bologna dal 1997, con specializzazione presso Tavistock Institute of Human Relations e The Hardiness Institute presso Università di California – Irvine, allievo e collaboratore del Prof. Emerito Salvatore Maddi presso Harvard University. Partner unico italiano di The Hardiness Institute presso l'Università di California di Irvine, e co- fondatore (con Salvatore Maddi e Deborah Khoshaba) di The European Hardiness Institute®, con sede in Bologna. Istruttore di interventi basati sulla Mindfulness. Consulente di organizzazione senior certificato APCO-ICMCI (International Council of Management Consulting Institutes) dal 1994. Fondatore e coordinatore dell'Accademia Sport & Management. Comitato Scientifico di ItalianPreneurs presso Università di Padova. Premio speciale Eccellenza “Lido Vanni” 2018 per la formazione manageriale e l'Accademia Sport & Manager. Premio Constantinus International Award di APCO-ICMCI (International Council of Management Consulting Institute) per il progetto “Organizzazione Resliente” quale miglior progetto italiano di Consulenza del 2020. Libri e pubblicazioni consultabili su [www.vivanetworking.it](http://www.vivanetworking.it) , tra i quali “Out of Office” (F, Angeli, 2013), “Raccontare un'Impresa” (1988), “Manuale di Gestione del Personale” (ed UTET).

# CONDUTTORI



DOTT. ALBERTO CHIESA  
chiesa@scuola-spc.it

***Psichiatra, psicoterapeuta e istruttore di Mindfulness based Stress Reduction e Mindfulness based Cognitive Therapy.***

Ha collaborato per anni con il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna con cui ha condotto numerose ricerche volte ad investigare gli effetti clinici delle pratiche di mindfulness sul benessere psicofisico in persone con problematiche legate allo stress e con disturbi psicologici, come ansia e depressione. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli scientifici e presentazioni orali presso convegni nazionali e internazionali, molte delle quali inerenti il campo della mindfulness, e del libro "Gli interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli". Dal 2012 è docente presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva e la Scuola di Psicoterapia Cognitiva ed è editor della rivista scientifica "Mindfulness". Ha collaborato con i fondatori del programma di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness, Williams, Segal e Teasdale, al perfezionamento delle linee guida internazionali dei programmi di formazione per istruttori di mindfulness.



DOTT.SA FRANCESCA SERRANI  
serrani@scuola-spc.it

***Psicologa, psicoterapeuta e istruttrice di MBSR e MBCT.***

Docente presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva e presso l'Università di Bologna. Lavora come psicoterapeuta presso il centro clinico della Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Ancona e presso il Centro Medico Arcadia di Fano. Conduce gruppi con protocolli basati sulla mindfulness con pazienti con disturbi di asse 1 e asse 2.