

# E tu: ci stai dentro?

**Vivere e convivere  
con se stessi dentro  
e fuori dal camice**



**Domenica 28 Marzo 2021  
h 9.00-17.00  
Online**

[www.anmvi.it](http://www.anmvi.it)  
 **Gruppo Benessere Veterinario**

**6 CREDITI SPC**



# E tu: ci stai dentro?

## Vivere e convivere con se stessi dentro e fuori dal camice

**Domenica 28 Marzo 2021**  
**h 9.00-17.00**  
**Online**

### PROGRAMMA

8:30 - 9.15	Arrivo dei partecipanti
9:15 - 9.30	Saluto ai partecipanti e presentazione della giornata - <i>Silvia Macelloni</i>
9:30 - 10.00	<b>Lo stato dell'arte: condivisione dei risultati del questionario delle potenzialità personali distribuito precedentemente</b>
10:00 - 10.30	<b>Che cos'è il benessere e quali sono le sue componenti</b>
10:30 - 11.00	<b>Che cosa hanno messo in atto le persone che sono uscite da situazioni difficili?</b>
11.00 - 12.00	<b>Gli strumenti che ci consentono di stare dentro alla realtà privata e lavorativa</b>
12.00 - 12.30	<b>Confronto in sottogruppi su quanto emerso</b>
12.30 - 13.30	<b>PAUSA PRANZO</b>
13.30 - 14.30	<b>Quietare la mente e le emozioni</b>
14.30 - 15.00	<b>Pratiche di presenza mentale e consapevolezza</b>
15.00 - 16.00	<b>La percezione della realtà e come poter agire su di essa</b>
16.00 - 16.45	<b>Stare bene personalmente per stare bene professionalmente</b>
16.45 - 17.00	Domande e risposte. Conclusioni

## OBIETTIVI DELLA GIORNATA

*È forse proprio quando non sappiamo più che fare che siamo giunti al nostro compito reale; e forse quando non sappiamo più dove andare che incomincia davvero il nostro viaggio*

Wendel Berry

Viviamo un momento complicato e difficile che ci mette a dura prova. Malessere, insoddisfazione, frenesia e impotenza possono accompagnare la nostra vita e la nostra professione. Come possiamo «starci dentro»? Come possiamo vivere pienamente la nostra vita e la nostra professione? Quali sono gli strumenti che ci consentono di essere felici, soddisfatti, presenti, sereni? Cosa contraddistingue una persona felice? Che cosa hanno fatto le persone che sono uscite da situazioni stressanti e a volte traumatiche? Questi gli interrogativi a cui cercheremo di dare risposta. La realtà esterna difficilmente la possiamo cambiare, ma il modo in cui l'affrontiamo, sicuramente sì. Per starci dentro, nonostante tutto.

### Obiettivi

- Esplorare insieme che cosa vuol dire benessere e quali sono i capisaldi che lo compongono;
- Sviscerare le componenti del buon vivere: emozioni positive, coinvolgimento, senso e significato, realizzazione e buone relazioni per far fiorire la nostra vita personale e professionale;
- Comprendere come poter tranquillizzare la nostra mente per essere presenti e consapevoli alla vita, per passare da una mente frenetica ad una mente libera;
- Sviluppare lo spirito di adattamento e resilienza per accogliere lo stato delle cose, per starci dentro.
- Identificare e praticare gli strumenti che servono per ravvivare i colori dell'esistenza
- Avere uno spazio di riflessione e condivisione per dare e ricevere spunti e possibilità rispetto ai nostri successi e ai nostri fallimenti.

## COORDINAMENTO



### ALESSANDRO SCHIANCHI

Medico Veterinario, ha conseguito la laurea in Scienze del Comportamento e delle Relazioni Interpersonali, la laurea magistrale in Psicologia e la specializzazione in Psicoterapia a indirizzo sistemico integrato. È il coordinatore del Gruppo Benessere Veterinario.

## RELATORE



### GIACOMO VOLPENGO

Consulente, formatore senior, professional e trainer counselor, performer e docente teatrale. Dopo un importante percorso di quindici anni come formatore per una sola impresa, ha colto l'opportunità e la sfida, dal 2002, di proseguire in proprio tale attività, mettendo a disposizione del mercato le competenze e le esperienze cumulate nel tempo. Coniuga competenze psicologiche, aziendali e artistiche per realizzare interventi formativi per Aziende sanitarie, Aziende private ed Enti pubblici. I temi che sviluppa sono quelli legati allo sviluppo della persona, delle competenze relazionali e di comunicazione, formazione manageriale e formazione dei formatori, utilizzando soprattutto una metodologia esperienziale: Action methods moreniani, Outdoor training, Teatro d'impresa, Playback Theatre e Yoga della risata. È co-fondatore della Scuola di Counseling Espressivo-Relazionale di Gruppo, Teacher internazionale di Playback Theatre e Master Trainer in PNL Umanistica Integrata.

### Letture consigliate...



### COME SOPRAVVIVERE AL MESTIERE DEL VETERINARIO ED... ESSERE FELICE!

di **Alessandro Schianchi** - 1ª ed., 430 pagg., 10 ill., Point Veterinaire Italie, Marzo 2019

Acquistabile a prezzo scontato per i soci sul sito [www.distribuzione.evsl.it](http://www.distribuzione.evsl.it) - Il volume sarà inoltre disponibile presso la sede dell'incontro

Cambiano i tempi e cambiano i mestieri. La professione del medico veterinario, come tante altre discipline, ha dovuto anch'essa correre per rimanere al passo coi tempi e conformarsi al mutare della società nella quale opera. Nella "cassetta degli attrezzi" di cui il futuro veterinario dovrà dotarsi, sarà prudente che trovino posto tutta una serie di abilità che mirano a sviluppare le sue capacità imprenditoriali, ottimizzare, il lavoro di équipe, migliorare le relazioni umane, fidelizzare il cliente e garantire la sua aderenza ai protocolli di cura. Tutto questo, nell'interesse mai dimenticato della salute del paziente, ossia l'animale ammalato. In questo libro sono riassunti, in maniera sintetica ed efficace, i concetti principali della psicologia sociale, della psicologia della comunicazione e del lavoro, facendo lo sforzo di applicare queste affascinanti scienze alla professione veterinaria e trasportarle così, dagli ambienti di ricerca e dai contesti pratici dove sono state sviluppate, sul palcoscenico nel quale opera il medico, un luogo dove veterinario e utente, con la loro danza di gesti e parole, sono gli attori indiscussi nel caratteristico triangolo lavorativo di "un'arte medica" nella quale cliente e paziente, inevitabilmente, non coincidono.



**ANMVI - ASSOCIAZIONE NAZIONALE MEDICI VETERINARI ITALIANI**  
(Federazione delle Associazioni Professionali Veterinarie Italiane)

Palazzo Trecchi - Via Trecchi, 20 - 26100 Cremona - Tel. 0372/403547 (36) (41) - Fax 0372/403526  
info@anmvi.it - [www.anmvi.it](http://www.anmvi.it) - [www.facebook.com/anmvi](http://www.facebook.com/anmvi)