

FABIANI VIVIANA

Ha conseguito la Laurea in Scienze e tecniche psicologiche.
Dal 2002 approccia la meditazione e dal 2004 pratica formalmente la meditazione Vipassana, Samatha e Metta – Gentilezza Amorevole, della tradizione Theravada, partecipando più volte nel corso dell'anno, a ritiri intensivi, sotto la guida di validi insegnanti di Dhamma, sia monaci che laici.
Nel 2011/2012, si forma come istruttore Senior di Mindfulness (Programma MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction Program) presso il Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma.
Realizza in qualità di conduttore training di Mindfulness rivolti a persone operanti nel settore pubblico e privato, individualmente oppure in gruppo.

ALCUNI PROGETTI SVOLTI

- Centro Clinico NEMO presso l'Azienda Ospedaliera Ca' Granda Niguarda Milano: "*Interventi basati sulla Mindfulness, rivolti a pazienti affetti da Sclerosi Laterale Amiotrofica ed i loro caregiver*" e presso AISLA di Brescia;
- Provincia Di Cremona: Progetto "*lavoro e partecipo*", interventi di Mindfulness rivolti a giovani in stato di inoccupazione professionale ed operatori dei servizi per l'impiego. La finalità è stata quella di: rafforzare le capacità individuali; fornire sostegno alla pratica durante il percorso e fornire gli strumenti per poter proseguire il percorso in totale autonomia; oltre che di individuare i punti di forza e criticità, volti al miglioramento di futuri interventi e di raccoglierne i primi risultati, attraverso una valutazione psicometrica;
- Percorso di introduzione alla Mindfulness, organizzato dalla fondazione Don Gnocchi e dalla Università Cattolica del Sacro Cuore modalità streaming on line su una piattaforma con accesso ad invito, destinato ai "*pazienti afferri da Sclerosi Multipla ed ai loro familiari*". Studio finalizzato alla raccolta di dati scientifici utili a dimostrare l'efficacia di un intervento Mindfulness Based effettuato attraverso strumenti di telemedicina;
- Intervento basato sulla Mindfulness nella "*riabilitazione cardiologica*" organizzato dalla fondazione Don Gnocchi e dalla Università Cattolica del Sacro Cuore, con l'obiettivo primario di indagare l'impatto che tale percorso ha sulla qualità della vita in persone affette da patologia cardiovascolare. L'obiettivo secondario, è stato quello di misurare la performance fisica (mediante walking test) ed il sistema immunitario attraverso esami diagnostici, dopo la somministrazione del training.

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

Viviana Fabiani, Ramona Gatto, Aurora Tagliaferri, Simonetta Donsante, Dario Rech, Francesco Pagnini, “Un percorso di consapevolezza per persone in cerca di lavoro e per gli operatori del welfare”, Medicina del Lavoro 2016; 107, 4: 300-306.

Pagnini, F., Di Credico, C., Gatto, R., Fabiani, V., Rossi, G., Lunetta, C., ... & Banfi, P. (2014). “Meditation training for people with amyotrophic lateral sclerosis and their caregivers”, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 20(4), 272-275.