

IL TEAM

CRISTINA SOMMACAL-BOGGINI
INFERMIERA E ISTRUTTRICE MBSR,
FORMATRICE IN CONTESTI SANITARI E
AZIENDALI.

FORMAZIONE

- Infermiera in cure generali; post-diploma in medicina intensiva; formazione in medicina tropicale (Anversa); DAS in gestione.
- CAS in SUPSI sulla gestione dello stress e ricerca del benessere.
- Un anno di formazione mindfulness teacher con Liliana Merk.
- Corso per Mindfulness Professional Trainer dell'A.I.M. di Giommi
- Master breve sul benessere aziendale presso MIDA Milano.
- Percorso interaziendale con Daniel Lumera sulla gentilezza (progetto ospedaliero).
- Kum Nye con Maura Sills (SatiMudita): pratica corporea di rilassamento e consapevolezza, affine allo yoga ma non identificata come tale.

ESPERIENZA

- Gestione di gruppi e reparti di area critica, terapia intensiva, PS, anestesia, e coordinamento progetti.
- Da ottobre 2026 lavorerà solo nelle risorse umane, per il coordinamento del progetto benessere — nato dal progetto di mindfulness portato in ospedale ed evolutosi in un programma strategico più ampio (ultimo progetto del ramo: We Care, gruppo di sostegno peer-to-peer per il debriefing in caso di trauma).
- Coordina il progetto benessere in ospedale.
- Conduce programmi MBSR per private, anche in ospedale.
- Formazioni di giornata su temi di stress, benessere e consapevolezza, in aziende, case anziani, scuole, scuole post-diploma.
- Formazione su temi mindfulness per adolescenti in una scuola preprofessionale sanitaria (OSS), per una settimana di lavoro su attenzione, consapevolezza, compassione.
- Facilitatrice nei valori della gentilezza per EOC.
- Tre figli (Francesco, Alessandro, Nastia), indicati come i suoi grandi maestri di vita.