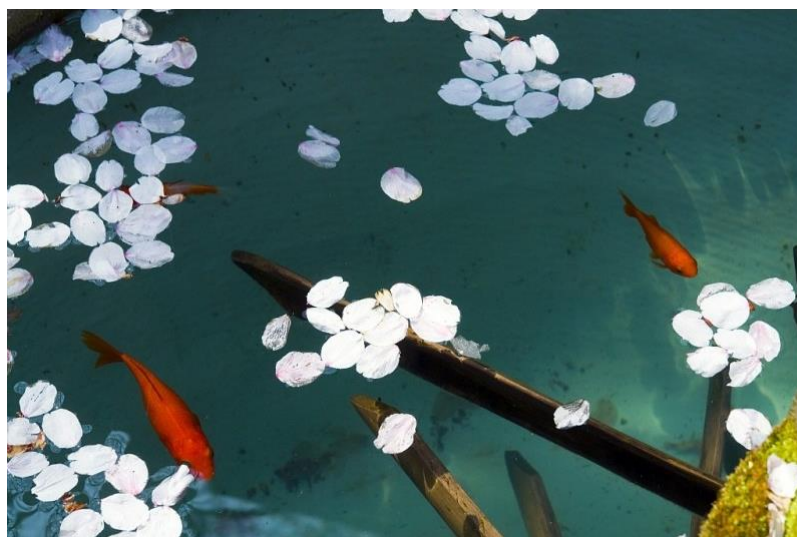


Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale " SANTOBONO - PAUSILIPON"

PROVIDER REGIONALE ACCREDITATO E.C.M. n. 33

Corso di Formazione Aziendale Residenziale Interattivo 33 – 2722

"LE TECNICHE DI GESTIONE DEL DISAGIO PERSONALE E PROFESSIONALE PER UNA MIGLIORE GESTIONE DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO".



dott. Roberto Dalpozzo (psicologo-psicoterapeuta e formatore risorse umane) -
psicoroberto@libero.it/www.studiorobertodalpozzo.com 0542-643940/ cell.348 5621077

Destinatari (max 20)	Tutte le professioni sanitarie operanti in Area Critica
PRIMA EDIZIONE	14 – 15 GIUGNO 2018
SECONDA EDIZIONE	Rinviata
TERZA EDIZIONE	22 – 23 OTTOBRE 2018
QUARTA EDIZIONE	14 – 15 NOVEMBRE 2018

DIREZIONE GENERALE A.O.R.N. SANTOBONO PAUSILIPON - Polo Didattico

Via della Croce Rossa 8 – 80122 - Napoli

Crediti Formativi ECM : 21

OBIETTIVI

12. Aspetti Relazionali (La Comunicazione Interna, Esterna, Con Il Paziente) E Umanizzazione Delle Cure

Il percorso teorico-pratico è rivolto ai professionisti che sentono la necessità di indirizzare la propria attenzione alla cura di sé ed alle proprie modalità comunicative vissute sia in ambito personale che professionale.

La finalità è sollecitare il professionista ad osservare e modificare alcune abitudini e schemi comportamentali non adeguati contribuendo al raggiungimento di una maggiore autonomia personale nel processo decisionale e al mantenimento del proprio stato di benessere.

Possono quindi partecipare tutti coloro che presentano una maggiore sensibilità ad uno stato di stress e di affaticamento psicologico professionale presente in un periodo particolare della propria vita, uno stato di disagio, di paura e di ansia generale, ma anche tutti coloro che vogliono sperimentare un percorso di consapevolezza utile per mantenere il proprio stato di salute.

Il progetto si propone di ottenere i seguenti risultati:

1. **Una maggiore consapevolezza** ed esperienza del processo di auto/etero osservazione dei comportamenti attivati potenziando la capacità di ascolto individuale e la presa di coscienza dei propri schemi comportamentali.
2. **Una forte sensibilizzazione al rapporto qualità della vita/comunicazione efficace allo scopo di promuovere una “cultura del benessere” orientata alla cura di sé e degli altri** in maniera consapevole ed autonoma e a prevenire o facilitare il superamento del proprio disagio psicologico in situazioni critiche.
3. **Nuove conoscenze/competenze riguardanti la gestione dello stress e l’impatto emotivo** percepito in situazioni critiche (ansia, conflitto, dolore, ...);
4. **Apprendere un percorso di Cura di Sé** che sollecita il professionista a porre attenzione ai suoi limiti e alle proprie potenzialità con atteggiamento non giudicante, favorendo un forte ancoraggio al presente e una maggiore tolleranza alle situazioni critiche e di disagio relazionale.

PROGRAMMA

Il corso inizia alle 08:30 e finisce alle 17:30 di entrambe le giornate. Alle ore 11:30 e ore 16:00 sono previste le pause caffè di un quarto d’ora, e dalle ore 13:30 alle ore 14:30 la pausa pasto. La durata totale del corso è così di 15 ore, 5 delle quali saranno interattive e dedicate ad esercitazioni pratiche, simulazioni e prove di auto/etero consapevolezza.

Durante le 10 ore di parte teorica verranno trattati i seguenti argomenti:

Stanzialità, nomadismo e cambiamento: L’ascolto attivo, i **disturbi esterni** più frequenti nella relazione umana

Il pilota automatico, gli schemi comportamentali, le abitudini e le convinzioni: L’auto percezione corporea ed i confini personali (la respirazione consapevole). Il disagio professionale e lo stato di burnout esistenziale.

La consapevolezza corporea e la connessione mente-corpo: Ostacoli più comuni nella meditazione - L’ascolto attivo, i **disturbi interni** più frequenti nella relazione umana (pensieri, emozioni, ..) : **la consapevolezza dello stato di tensione, la perdita dei “confini personali” ed il ritorno ad essere stabilizzati (La meditazione sul respiro e gli esercizi sulla consapevolezza).**

L’ansia relazionale ed imprevedibilità: Stare nel presente nelle situazioni difficili (ansia, paura, panico), le trappole mentali e le buone pratiche di cura di sé: **La resilienza come risorsa per gestire lo stato di sofferenza e di inadeguatezza. Le tecniche di auto-regolazione e di de-compressione psicofisica.**

MATERIALE DIDATTICO

- ☐ Schede didattiche riassuntive dei concetti trattati
- ☐ Bibliografie ragionate