

Gestione dello stress lavorativo per prevenire il burn-out e vivere meglio: tecniche di rilassamento, tecniche induttive e immaginative

Date: 30 settembre e 07 ottobre 2015 orario 08.30 -11.30 Totale ore 6.

Sede: Maria Cecilia Hospital, Via Corriera, 1 – 48010 Cotignola (RA)

Corso accreditato ECM

Docente: dott.ssa Sara Milani , psicologa e psicoterapeuta Servizio di Psicologia MCH

Quota di partecipazione ad edizione: Euro 35,00 (IVA esclusa)

*Il momento migliore per piantare un albero è
vent'anni fa. Il secondo momento migliore è
adesso. Confucio*

Premessa

Lo *stress* è una condizione con cui tutti i professionisti sanitari si trovano a dover convivere. Il corso affronterà, in modo pratico e mirato, come riconoscere le fonti di stress nella vita professionale, imparare a gestirlo nell'immediato e sul lungo periodo. Il miglioramento del benessere personale e lavorativo dei singoli può contribuire a determinare il miglioramento del clima organizzativo e della soddisfazione lavorativa. Le sollecitazioni alla promozione della salute contenute nella Carta di Ottawa (OMS, 1986) costituiscono il riferimento centrale per lo sviluppo di *ospedali che promuovono la salute*. In accordo con tali principi fondamentali risulta importante sviluppare iniziative di promozione del benessere all'interno delle strutture ospedaliere rivolte in modo specifico agli *operatori*.

Obiettivi formativi

Si acquisiranno conoscenze su i temi dello stress lavorativo, burn-out e sulle metodologie di gestione dello stress, così da prendere consapevolezza del complesso equilibrio che regola salute e disagio. Inoltre, lavori a piccoli gruppi faciliteranno la riflessione sulle risorse e sui contributi che ciascun partecipante può apportare al concetto di benessere organizzativo. Verranno prese in esame e sperimentate alcune tra le principali tecniche di rilassamento, tecniche induttive e immaginative.

Destinatari

Generale, tutte le professioni.

Partecipanti

Numero massimo di partecipanti è 8.

Metodologia

La modalità di lavoro sarà interattiva e esperienziale. Il corso prevede una parte teorica e una parte pratico-esperienziale finalizzata alla miglior comprensione e rafforzamento dei contenuti. La formazione esperienziale consente ai partecipanti di entrare in contatto con le tecniche di rilassamento in modo da poterne comprendere caratteristiche e potenzialità al fine di una loro buona applicazione. Le esercitazioni a piccoli gruppi sono mirate al confronto delle proprie esperienze professionali da cui trarre spunto per meglio contestualizzare i contenuti teorici.

Programma

- Lo stress sul luogo di lavoro
- Il burn-out in ospedale
- Strategie di prevenzione a livello organizzativo e personale
- Il lavoro sul respiro: consapevolezza e controllo
- Fasi e livelli del respiro
- Le Tecniche di pranayama applicate al rilassamento
- Introduzione alle Tecniche di rilassamento corporeo
- Introduzione alle Tecniche immaginative
- Laboratorio di pratica: esercitazioni