

Tecniche di rilassamento e gestione dello stress

per Operatori in Sanità – corso avanzato

Date: 15, 22 e 29 aprile 2015 dalle ore 17.30 alle ore 19.30 (totale ore 6)

Corso accreditato ECM– Crediti ECM 8,1

Sede: Area Formazione I° piano - Maria Cecilia Hospital, Via Corriera 1, Cotignola (RA)

*Quando il perché è forte
il come si trova sempre*

Antonino Davì

Premessa

La promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte (OMS, 1986). 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 specifiche iniziative di promozione del benessere all'interno delle strutture ospedaliere. Tali iniziative saranno orientate *al miglioramento della qualità, del benessere* non solo di pazienti e familiari, ma anche *degli operatori*, così da facilitare la realizzazione del potenziale per diventare un'organizzazione che apprende (*Learning organization*), per ridurre lo stress lavorativo e *prevenire* fenomeni quali sindrome di *burn-out*, propri delle professioni di aiuto. Le tecniche di rilassamento costituiscono, a tal fine, un importante strumento per migliorare l'equilibrio psico-fisico.

Obiettivi formativi

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. Verranno, inoltre, prese in esame e sperimentate alcune tra le principali tecniche di rilassamento, come il training autogeno di Schultz, esercizi di visualizzazione guidata e di respirazione.

Destinatari

Generale, tutte le professioni. Il corso è rivolto a coloro che vogliano approfondire i temi della gestione dello stress e del rilassamento e sperimentare alcune delle diverse tecniche.

Partecipanti

Numero massimo di partecipanti è 10.

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 individuali e in piccoli gruppi sono orientate all'acquisizione di specifiche competenze e strategie situazionali.

Programma

- Stress e stress lavoro-correlato
- Analisi dei fattori di stress in ambito lavorativo: rischi e conseguenze derivanti
- Burn-out in ospedale
- Autovalutazione dei propri livelli di distress
- Strategie di prevenzione a livello organizzativo e personale
- Consapevolezza delle proprie risorse per affrontare e gestire le situazioni critiche in ambito lavorativo
- Gestione efficace dello stress nel breve e lungo termine
- Principali tecniche di rilassamento
- Tecniche di visualizzazione
- Esercitazioni pratiche sui metodi di rilassamento

Docente

Dott.ssa Sara Milani, psicologa-psicoterapeuta Servizio di Psicologia MCH