

## **Tecniche di rilassamento e gestione dello stress**

### **per Operatori in Sanità – corso base**

**Date: 06, 12 e 19 maggio 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)**

*Nella ricerca di conoscenza ogni giorno si  
acquisisce qualcosa.*

*Nella ricerca della saggezza ogni giorno si  
abbandona qualcosa.*

*Lao Tzu*

#### **Premessa**

La *promozione della salute* e del benessere 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**

L'evento formativo si propone di fornire ai partecipanti conoscenza degli elementi basilari legati al rilassamento. Verranno prese in esame e sperimentate alcune tra le principali tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate e introdotti i principali contesti applicativi. Si acquisiranno conoscenze su i temi dello stress, burn-out e sulle metodologie di gestione dello stress e promozione della salute, 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 qualità dei servizi sanitari e benessere organizzativo.

#### **Destinatari**

Generale, tutte le professioni.

## **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**

I contenuti teorici del corso verteranno sui seguenti ambiti tematici:

- Basi psicofisiologiche del rilassamento
- Il setting del rilassamento
- Le principali tecniche di rilassamento
- Visualizzazioni guidate e il posto sicuro
- Principali ambiti applicativi e progetti di intervento
- Prospettive di integrazione delle tecniche di rilassamento
- Stress, burn-out e promozione della salute
- Metodologie di gestione dello stress
- Benessere soggettivo, psicologico e sociale
- L'importanza delle relazioni in ambito organizzativo, gestione del clima interno, benessere lavorativo e qualità del servizio

## **Docente**

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