

Tecniche di rilassamento e gestione dello stress per operatori in sanità

Date: 1 Ottobre, 8 Ottobre e 15 Ottobre 2014 dalle ore 18.00 alle 20.00 (totale ore 6)

Partecipanti: 8

Sede: Maria Cecilia Hospital, Area Formazione, Via Corriera 1, Cotignola (RA)

Corso accreditato ECM per tutte le professioni sanitarie – Crediti ECM 8,1

Docente: Sara Milani

Quota di partecipazione:

35 Euro (+ IVA 22%)

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.

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 alla riflessione personale e 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