MENTAL SKILLS

EDI Academy

Disorders e strategie di valutazione

GESTIONE DI ANSIA E STRESS SUL LUOGO DI LAVORO

MILANO 18-19 maggio 2024

NEW

DOCENTE

Gabriele SATTO

Dottore in Economia Aziendale,
Consulente Wellbeing – Gestione di ansia e stress sul luogo di lavoro,
Varese

16 ECM Crediti per tutti gli Operatori Sanitari, partecipazione aperta a tutte le figure professionali

€ 400 IVA inclusa **RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

L'ansia e lo stress sul luogo di lavoro rappresentano sfide significative per i professionisti sanitari del settore pubblico e privato. Questi operatori devono affrontare pressioni elevate, aspettative sui risultati e gli obiettivi. Spesso si trovano a dover gestire situazioni complesse che possono influire sulla loro salute e benessere e generare conflittualità, ridotta motivazione, scarsa collaboratività e comunicazione, fenomeni di assenteismo. La conseguente perdita di produttività può avere un impatto significativo sulle prestazioni delle aziende sanitarie private. Al fine di supportare i professionisti nel gestire e affrontare stress ed emozioni negative, è fondamentale fornire loro strumenti e competenze specifiche.
Questo corso è stato progettato per formare risorse interne alle Aziende Sanitarie, in modo che queste, a loro volta, possano creare programmi di gestione dell'ansia, dello stress e delle emozioni dei collaboratori, basati su pratiche di respirazione, rilassamento e consapevolezza. Il corso, è comunque rivolto a chiunque ne avesse necessità. Attraverso una combinazione di insegnamenti teorici, esercizi pratici e discussione di casi specifici del contesto sanitario privato proposti dai partecipanti, i discenti acquisiranno competenze che potranno applicare direttamente nel loro ambiente lavorativo.
Sostenere la salute mentale e il benessere dei professionisti sanitari è un investimento prezioso, poiché promuove un clima lavorativo positivo, aumenta l'efficacia delle prestazioni e contribuisce al miglioramento della qualità dell'assistenza offerta ai pazienti.

Obiettivi

- Conoscere i fattori di rischio di ansia e stress e delle relative conseguenze
- Conoscere e prendere coscienza dell'uso del diaframma
- Imparare e applicare le tecniche di rilassamento
- Acquisire consapevolezza e sviluppare la crescita fisica ed emotiva

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Introduzione, analisi dei fattori di stress, strumenti di lavoro
- La respirazione: caratteristiche ed effetti
- Respirazione consapevole
- Il diaframma, basi della respirazione diaframmatica

ESERCITAZIONI PRATICHE - Respirazione

- Posizioni del respiro e preparazione
- Percezione del respiro
- Sensibilità respiratoria
- Respirazione addominale e diaframmatica
- Controllo dell'addome
- Coordinamento respiro-movimento
- Ritmi respiratori

- I canali percettivi
- Il training mentale (TM) e il training autogeno (TA)
- Effetti psicofisici del rilassamento
- Rilassamento consapevole

ESERCITAZIONI PRATICHE - Rilassamento

- Rilassamento totale (TA - canale propriocettivo)
- Meditazione dei colori (TM - canale visivo)
- Punti di contatto (TA - canale tattile)
- Visualizzazione di un luogo tranquillo (TM - canale visivo)

- Discussione
- Analisi di un testo di TM/TA

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Definizione e utilità della consapevolezza
- Sospensione del giudizio e razionalizzazione degli eventi
- Il potenziamento della consapevolezza
- Gestione di fattori ed eventi negativi
- Discussione e self-analysis

ESERCITAZIONI PRATICHE - Consapevolezza

- Consapevolezza del corpo
- Consapevolezza dei pensieri
- Consapevolezza delle emozioni

- Struttura di un percorso di consapevolezza
- Costruzione e adattamento di un percorso di wellbeing
- Misurazione dei risultati
- Q&A

Valutazione ECM

La strategia di formazione sarà orientata al *learning by doing*, si affronteranno le tematiche alternando frequentemente la teoria alla pratica

Si consiglia abbigliamento comodo

Iscrizioni: ediAcademy - Viale E. Forlanini, 65 - 20134 Milano - www.ediacademy.it - Tel. 02.70.21.12.74 - formazione@eenet.it