



18 MARZO – 02 APRILE
16 APRILE 2025

COMUNICAZIONE MINDFUL. **Applicare i principi della** **Mindfulness per gestire le relazioni** **professionali con rispetto e** **collaborazione**

Partecipazione riservata a coloro che abbiano già frequentato il corso di formazione Mindfulness di primo livello



Ordine delle Professioni Infermieristiche di Torino

Sede:

OPI Torino
Via Stellone 5

Orari:

dalle 09:00
alle 16:00

Destinatari:

Infermieri e
Infermieri Pediatrici

Dossier formativo:

Area obiettivi di
processo

Ob. 13

Crediti ECM: 29

Evento n° 49886

SEGRETERIA
ORGANIZZATIVA e
provider

OPI Torino

segreteria@opi.torino.it
Tel. 011.663.40.06

PREMESSA

La nostra esperienza professionale nelle edizioni di primo livello (MINDFULNESS - GESTIONE DELL'ANSIA PER L'INFERMIERE CHE LAVORA IN SITUAZIONI DI DISTRESS EMOZIONALE) ha messo in evidenza dei punti di dolore specifici, inerenti all'ambito comunicazione - relazione. Questi concorrono ad innalzare il livello di conflittualità in ambiente di lavoro, con conseguente perdita di efficacia ed efficienza del team e riduzione significativa della capacità di collaborare per risolvere insieme le criticità e le emergenze.

Da queste esigenze nasce l'idea di proporre – dopo i due *workshop* del 2019 e 2020 per i giovani e l'iniziativa formativa per dirigenti del 2021, oltre all'iniziativa nazionale della FNOPI nel 2019 per i presidenti degli OPI, tutti interrotti per cause varie - un nuovo evento formativo, di sensibilizzazione al tema, propedeutico a un successivo percorso di approfondimento. Tale percorso si pone in una prospettiva di ampio respiro come base di formazione e riflessione per alimentare una sorta di "incubatore" di una nuova generazione di professionisti interessati a impegnarsi nel campo della politica professionale sia nei propri luoghi di lavoro, sia nelle associazioni, sia negli organi di rappresentanza professionale.

FINALITA'

Questo progetto nasce in risposta alle richieste dei partecipanti del corso di primo livello, con la finalità di riprendere e approfondire i principi della mindfulness appresi, per applicarli alla relazione in ambiente professionale, sviluppando le adeguate competenze comunicative e di lavoro in team. Poiché le maggiori criticità e il più alto carico emotivo riguardano l'ambito relazionale, con colleghi, pazienti e familiari, il progetto si propone quindi di fornire strumenti pragmatici per impostare le relazioni professionali in ottica di cooperazione efficace, in particolare nella riduzione della conflittualità e imparare a gestire le criticità e la comunicazione con familiari e pazienti in modo rispettoso e assertivo. Scopo del progetto è pertanto offrire le conoscenze e le strategie concrete e di facile apprendimento e applicazione, finalizzate a mettere l'infermiere nelle migliori condizioni per essere efficace, produttivo e sentirsi una risorsa di valore nel proprio team di lavoro. Data la natura delle attività proposte, si riserva la partecipazione a questa formazione ai soli infermieri che abbiano partecipato al corso di primo livello

OBIETTIVI

- Consolidare la capacità di gestione emotiva, potenziando la padronanza di sé
- Sviluppare la capacità di costruire e gestire le relazioni in ambito professionale nel rispetto dei ruoli e dei confini sociali.
- Passare dal conflitto al confronto: sviluppare una comunicazione efficace, rispettosa e assertiva
- Apprendere come gestire in modo efficace e sereno le criticità relazionali con pazienti e familiari Il raggiungimento degli obiettivi permette la creazione di un ambiente di lavoro sereno basato sul rispetto e la

cooperazione, massimizzando l'efficacia della comunicazione e migliorando i processi e le performance.

ATTIVITA'

Il percorso prevede tre giornate da 7 ore ciascuna, dalle 9.00 alle 16.00, a distanza di 2 settimane l'una dall'altra. Nel corso di ogni giornata, si alternano la formazione teorica e le esercitazioni pratiche, che i discenti continueranno a svolgere in autonomia tra un incontro e l'altro.

PROGRAMMA

Registrazione partecipanti a partire dalle ore 08:30

PRIMA GIORNATA

Ora	Argomento
9.00 – 9.30	Accoglienza e presentazione
9.30 – 11.00	Introduzione teorica sui confini nelle relazioni
11.00 -11.15	<i>Pausa caffè</i>
11.15 -13.00	Simulazione di situazioni conflittuali sul lavoro
13.00 -14.00	<i>Pausa pranzo</i>
13.00 – 14.00	Esercizio di prossemica: il disagio come indicatore di sconfinamento. Imparare il no rispettoso

SECONDA GIORNATA

Ora	Argomento
9.00 -11.00	La comunicazione efficace
11.00 – 11.15	<i>Pausa caffè</i>
11.15 – 13.00	Simulazione di situazioni conflittuali sul lavoro
13.00 -4.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00- 15.00	Esercizio dello specchio: lavorare sull'ascolto e i pregiudizi
15.00 – 16.00	Meditazione del fiume che scorre

TERZA GIORNATA

Ora	Argomento
9.00 – 11.00	Esercizio del bersaglio: Rispettare le regole relazionali in base ai ruoli
11.00 – 11.15	<i>Pausa caffè</i>
11-15 -13-00	Esprimere e affrontare feedback critici
13.00 – 14.00	<i>Pausa pranzo</i>
14.00 -15.30	Meditazione del se assertivo
15.30 -16.00	Breve elaborato scritto sul valore dell'esperienza formativa e ricadute pratiche possibili

RESPONSABILI SCIENTIFICI E CONDUTTORI

Il percorso è ideato e svolto da **Silvia Polesello**, coach e istruttrice mindfulness e **Marianna Pontini**, counselor professionista e istruttrice mindfulness.

VALUTAZIONE

La valutazione avverrà tramite questionario, che sarà somministrato ad inizio e fine percorso. I questionari forniranno i dati necessari a valutare il miglioramento dei parametri considerati per ciascun individuo e per il gruppo.

Ai partecipanti sarà inoltre richiesto di redigere un breve elaborato sul valore dell'esperienza formativa e sulle ricadute pratiche possibili.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione è obbligatoria su piattaforma ECM Piemonte. Posti disponibili 20

Le iscrizioni saranno validate secondo l'ordine cronologico e confermate a ricezione del pagamento della quota di partecipazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 45,00

Bonifico a favore del conto corrente bancario intestato a: Ordine delle Professioni Infermieristiche di Torino, presso
CREDIT AGRICOLE CARIPARMA
Via Giolitti n. 1 - 10121 Torino
IBAN IT63Y0623001001000041422776