

Evento n° 46143

Dossier Formativo: Area degli obiettivi formativi di processo

Ob. 12: - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure;

**CREDITI ECM: 23,00 per infermieri e Infermieri pediatrici**

*L'empathy fatigue nella professione infermieristica  
(Laboratorio di II livello sulla consapevolezza affettiva e  
relazionale)*



**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

**Ordine delle Professioni Infermieristiche  
di Torino**

Via Stellone n. 5 – 10126 TORINO

☎ 011.663.40.06

✉ [segreteria@opi.torino.it](mailto:segreteria@opi.torino.it)

**TORINO**

**Ed. 1 20 – 21 Maggio 2024**

**Ed. 2 10 – 11 Giugno 2024**

**Ed. 3 02 - 03 Dicembre 2024**

**OPI – VIA STELLONE 5**

**1° PIANO**

## Introduzione

L'*empathy fatigue* è un sentimento oppressivo e logorante che si manifesta attraverso un diffuso senso di frustrazione, un profondo senso di colpa, coinvolgendo l'esaurimento cognitivo e fisico, l'apatia, una insistente ruminazione, la sensazione di essere distaccati e vuoti. Questa condizione psico-somato-emotiva, potenzialmente tossica, caratterizza in modo particolare quelle professioni di cura, come il ruolo infermieristico, impegnate in relazioni ad alto coinvolgimento personale e ad alta intensità affettiva. Per affrontare questo esaurimento delle risorse psico-emotive, arginandone la diffusione e trasformandone gli effetti, dobbiamo mantenere attiva la nostra consapevolezza affettiva, sviluppando una maggiore capacità di percepirci e di riconoscere quello che proviamo momento per momento. La consapevolezza affettiva matura in noi e si conferma se riusciamo, nello stesso tempo, a riattivare un sentimento più complessivo di self-compassion, di autentica compassione per sé e, di conseguenza, per l'altro. La self-compassion trasforma l'*empathy fatigue* in un'opportunità evolutiva, perché riapprendiamo a chiedere aiuto, a riconoscere ciò di cui abbiamo bisogno, a prenderci del tempo per noi stessi, a divertirci, a provare di nuovo esperienze nuove, a ritornare ai fondamentali del nostro benessere. Il laboratorio formativo proposto rappresenta un'opportunità di approfondimento dei contenuti appresi nel primo livello del percorso dedicato allo sviluppo della consapevolezza affettiva e relazionale. In particolare, offre l'opportunità alle ed ai partecipanti di applicare le consapevolezze acquisite e le nuove modalità di rapporto con i propri vissuti all'elaborazione e trasformazione di un sentimento delicato e complesso come l'*empathy fatigue*, proseguendo in questo modo l'evoluzione personale nel ruolo professionale.

## Obiettivi

Il corso di formazione intende aiutare i/le partecipanti a:

- Conoscere la natura dell'*empathy fatigue*, le sue cause ed i suoi effetti;
- Riconoscere i segni dell'*empathy fatigue* in sé stessi;
- Esplorare il proprio teatro interno alla ricerca delle presenze (in)abilitanti;
- Esercitare la propria attitudine alla self-compassion;
- Apprendere strategie, esercizi, modalità per lavorare su di sé e trasformare l'*empathy fatigue* in risorsa di consapevolezza affettiva.

## Destinatari

Vista la natura della proposta, **il corso è riservato alle/ai partecipanti che hanno già frequentato il primo livello di formazione alla consapevolezza affettiva-relazionale.** Durante le due giornate verranno, infatti, introdotte ed applicate le indicazioni e le modalità di relazione con sé stessi e con l'altro trasferite nel corso del primo livello.

## Metodologia

Il laboratorio formativo prevede l'utilizzo dell'approccio psicodrammatico ed egodrammatico all'evoluzione personale nel lavoro di cura basato sulla teatralizzazione e drammatizzazione dei vissuti condivisi dal gruppo di apprendimento. Durante le attività previste i partecipanti verranno coinvolti in un processo di riflessione partecipata sulle proprie scene professionali critiche allo scopo di rappresentare in modo concreto le problematiche nell'esercizio del proprio ruolo e le risorse disponibili in ciascuno per risolverle. Lo psicodramma permette di rendere visibili i propri processi affettivi interni, di dividerli con gli altri e, attraverso il lavoro espressivo, di

apprendere modi nuovi di restare in contatto con la propria dimensione emotiva per modularla efficacemente. Verranno inoltre introdotti esercizi del *compassion-focused approach* per attivare le risorse di self-compassion delle/dei partecipanti e stimolare un rapporto più aperto ed accogliente con sé stessi e con le proprie parti interne.

## **Docenti**

### Alessandra Bruno

Psicologa, specializzata in psicoterapia psicodrammatica. Si occupa da anni di formazione e consulenza professionale in ambito sociale e sanitario, pubblico e privato, sviluppando una particolare competenza e sensibilità in relazione ai temi della cura.

Co-fondatrice dell'Istituto Proscenia di Torino. Docente e responsabile didattico della Scuola di Psicodramma Estetico-Relazionale.

### Stefano Padoan

Psicologo del lavoro, specializzato in psicoterapia psicodrammatica. Lavora da molti anni nella consulenza clinica, nella crescita personale e nello sviluppo manageriale con individui e gruppi sia in ambito sanitario e sociale che in quello organizzativo aziendale.

Co-fondatore dell'Istituto Proscenia di Torino. Docente e responsabile scientifico della Scuola di Psicodramma Estetico-Relazionale.

## **PROGRAMMA**

### 1<sup>A</sup> giornata

<b>Orario</b>	<b>Titolo</b>
08:30	L'empathy fatigue: definizione ed analisi delle sue proprietà
10:30	Pausa caffè
10:45	I segni psico-somatici dell'empathy fatigue
13:00	Pausa pranzo
14:00	Gli effetti dell'empathy fatigue sul teatro psichico
16:30	Chiusura giornata

## 2<sup>A</sup> giornata

Orario	Titolo
08:30	La self-compassion: avere "a cuore" sé stessi
10:30	Pausa caffè
10:45	Praticare la self-compassion nelle relazioni curanti
13:00	Pausa pranzo
14:00	Esercitazioni psicodrammatiche per la trasformazione dell'empathy fatigue
16:00	Valutazione ECM
16:30	Conclusione lavori

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

#### On – line da piattaforma

<https://www.formazione-sanita-piemonte.it>

L'iscrizione si intenderà perfezionata al ricevimento della quota di €. 30,00 da versare sul c/c intestato OPI Torino

IBAN IT63Y0623001001000041422776