

Evento n° 46442

Dossier Formativo: Area degli obiettivi formativi di processo

Ob. 12: Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

CREDITI ECM: 29,0 per Infermieri e Infermieri pediatrici

*La mindfulness per la gestione dell'ansia dell'infermiere
che opera in situazioni di distress emozionale*



EDIZIONE 1

25 Marzo (ore 09:00 – 16:00)

10 Aprile (ore 09:00 – 16:00)

23 Aprile (ore 09:00 – 16:00)

Registrazione partecipanti 08:45

EDIZIONE 2

22 Maggio (ore 09:00 – 16:00)

03 Giugno (ore 09:00 – 16:00)

19 Giugno (ore 09:00 – 16:00)

EDIZIONE 3


03 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)

17 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)

31 Ottobre (ore 09:00 – 16:00)

**Ordine delle Professioni Infermieristiche
di Torino**

Via Stellone n. 5 – 10126 TORINO

 011.663.40.06

 segreteria@opi.torino.it

Introduzione

La nostra esperienza professionale ha messo in evidenza dei punti di dolore ricorrenti, nella vostra categoria, che concorrono ad innalzare il livello di stress in modo importante. Tra questi i più impattanti sono il sovraccarico mentale, la tensione dovuta alla gestione delle emergenze, il peso della responsabilità e il carico emotivo legato al quotidiano contatto con la sofferenza dei pazienti e delle famiglie.

Finalità

Questo progetto nasce dal desiderio di essere un supporto concreto nella prevenzione del disagio lavoro-correlato, alla base del burn-out e dell'abbandono della professione. Mantenere un buon equilibrio psicofisico è di vitale importanza soprattutto nelle professioni di cura, per approcciarsi al paziente con sensibilità ed empatia senza portarsi a casa la sua sofferenza. Scopo del progetto è pertanto fornire strumenti concreti e pratici, di facile apprendimento e applicazione, finalizzati a mettere l'operatore nelle migliori condizioni psico-fisiche per essere efficace, sereno e appagato nel proprio lavoro.

Struttura del corso

Il percorso prevede tre giornate da 6 ore/aula ciascuna, 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. Ciascun incontro prevede sessioni di meditazione, esercizi interattivi e simulazioni












Docenti

Silvia Polesello: naturopata, life coach e istruttrice certificata Mindfulness (ai sensi della legge 4/2013). Presidente dell'Istituto NeMI (Naturopatia e Medicina Integrate).









Marianna Pontini: biologa, naturopata e istruttrice certificata Mindfulness (ai sensi della legge 4/2013). Socia fondatrice dell'Istituto NeMI.

PROGRAMMA

1^A GIORNATA

Orario	Temi
 08:45	Registrazione partecipanti
 09:00	Presentazione dei docenti e dei discenti Patto d'aula
 09:30	Somministrazione del test di valutazione della consapevolezza
 09:45	Introduzione alla mindfulness: cos'è, cosa fa, come si eseguono le pratiche (mente del principiante, non giudizio, accettazione gentile)
 11:00	<i>Pausa caffè</i>
 11:15	Meditazione sul respiro: prendere contatto consapevole con il proprio corpo e il suo sentire
 12:15	Esercizi di radicamento: permettono di centrarsi sul proprio asse interiore e di scaricare le tensioni
 13:00	<i>Pausa pranzo</i>
 14:00	Meditazione camminata
 15:00	Gestione emotiva di emergenza: esercizi di pronto intervento basati sulla respirazione controllata e l'ancoraggio al corpo
 16:00	Chiusura prima giornata

2^A giornata

Orario	Temi
 08:45	Registrazione partecipanti
 09:00	Meditazione sul respiro
 10:00	Condivisione dell'attività svolta in autonomia e risoluzione dei dubbi emersi durante la pratica
 11:00	<i>Pausa caffè</i>
 11:15	Introduzione alle tecniche immaginative: come funzionano, perché funzionano, come si eseguono
 12:15	Meditazione della montagna
 13:00	<i>Pausa pranzo</i>
 14:00	Piscina delle risorse

🕒 15:00	Tecniche di revisione delle esperienze con la PNL: modificare il ricordo di una situazione disagiata attraverso la manipolazione volontaria della memoria, per ridurre l'impatto emotivo dell'esperienza stessa
🕒 16.00	Chiusura seconda giornata

3^A giornata

Orario	Temi
🕒 08:45	Registrazione partecipanti
🕒 09:00	Meditazione della montagna
🕒 10:00	Condivisione dell'attività svolta in autonomia e risoluzione dei dubbi emersi durante la pratica
🕒 11:00	<i>Pausa caffè</i>
🕒 11:15	Ancoraggio del luogo sicuro: tecnica di autoaiuto utile a creare una connessione con la sensazione di sicurezza, da richiamare al momento del bisogno tramite l'ancoraggio
🕒 13:00	<i>Pausa pranzo</i>
🕒 14.00	Ripasso tecniche apprese (piscina delle risorse – tecnica di revisione)
🕒 15.00	Conclusione e somministrazione questionario e confronto con i risultati precedenti, per far emergere miglioramenti ed eventuali criticità
🕒 16.00	Chiusura evento

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: € 50,00

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