

**ANALISI E GESTIONE DELLO STRESS
NELLE PROFESSIONI SANITARIE:
STRATEGIE PER IL BENESSERE
FISICO E MENTALE**

POZZILLI (IS) 13 MAGGIO 2023

PROGRAMMA

Ore 08.30 – Registrazione partecipanti

Ore 09.00 – Definizione di stress:

- Fisiologia dello stress
- Sintomi ed aspetti clinici dello stress
- Aspetti emotivi e cognitivi dello stress

Ore 10.00 – Fattori e fonti di stress

Ore 10.30 – Stress da lavoro correlato

Ore 11.00 – **Coffee break**

Ore 11.30 – Dallo stress al burnout:

- L'importanza del gruppo di lavoro e la relazione con l'utenza nella gestione dello stress

Ore 13.00 – **Pausa Pranzo**

Ore 14.30 – Definizione di benessere

Ore 14.45 – Il riconoscimento del proprio vissuto emotivo nella relazione d'aiuto

Ore 15.15 – La regolazione mente-corpo:

- Tecniche di rilassamento e di consapevolezza

Ore 15.45 – La gestione dello stress:

- Tecniche e strategie d'intervento

Ore 17.30 – Discussione e confronto

Ore 18.00 – Verifica dell'apprendimento

Ore 18.30 – **Chiusura lavori**

Docente del Corso:

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI

Psicologa- Psicoterapeuta

FINALITA' DEL CORSO

Aridi, poco empatici, stanchi e sofferenti. La sindrome da stress da lavoro brucia le risorse dei Professionisti Sanitari dopo tre anni di pandemia.

Uno studio dell'Università di Bari rivela che il 70% dei Professionisti sanitari accusa oggi disturbi del sonno, il 33% ha disturbi d'ansia e la metà ha scarsa capacità di proteggersi dallo stress.

Molti hanno più sintomi sovrapposti. Ciò crea cali di memoria, aumento dell'irritabilità, che si traduce in scarsa efficienza e si ripercuote sul malato.

Dove pecchiamo è nel curare noi stessi, anche nell'animo. Sta passando in secondo piano l'autotutela rispetto alla necessità di mantenere il servizio di emergenza.

Come fronteggiare una situazione simile? Spesso l'Operatore ha paura di dire a se stesso che non sta bene e che è passato dalla parte di chi necessita di una cura.

Il tema della sofferenza mentale in Italia è assolutamente sottovalutato, nonostante sia uno degli allarmi lanciati dall'Organizzazione mondiale della sanità.

Il corso si pone l'obiettivo di:

Riconoscere i sintomi e prevenire il rischio di stress negli Operatori Sanitari;

Suggerire strategie per perseguire un equilibrio psicologico ed emotivo, uno stato armonico di salute e benessere



**Crediti Formativi ECM
assegnati n. 10**

L'evento formativo è promosso dall' Ordine TSRM – PSTRP di Campobasso – Isernia.

E' accreditato per tutte le Professioni Sanitarie, per il numero max di 100 partecipanti.

La priorità all'iscrizione è offerta agli appartenenti all'Ordine TSRM-PSTRP CB/IS.

L'iscrizione comprende: kit congressuale, Coffe break, Buffet Lunch, Attestato crediti ECM

L' iscrizione si effettua cliccando sul seguente link:

<https://www.segreteriadidattica.it/formazioneventi.php>

oppure sul QR CODE:



Attendere email di conferma e successivamente procedere con l'invio della copia bonifico all'indirizzo mail: segreteria@formazioneventi.com per la registrazione effettiva.

Il contributo richiesto per la partecipazione è di € 10,00 da versare con bonifico bancario all'Iban: **IT48G0526203802CC1407482112** Intestato a Ordine TSRM-PSTRP CB/IS. E' consentito il versamento cumulativo riferito a più iscrizioni, specificando nella causale i nomi dei partecipanti.

CHIUSURA ISCRIZIONI:
AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI

**Segreteria organizzativa:
FORMAZIONEVENTI**
Tel. 085.8428796 – 393.9067727
Whatsapp 393.9067727
E.mail: segreteria@formazioneventi.com



EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA

ANALISI E GESTIONE DELLO STRESS NELLE PROFESSIONI SANITARIE: STRATEGIE PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE

**POZZILLI (ISERNIA)
13 MAGGIO 2023**



DOCENTE DEL CORSO

Dott.ssa DANIELA SPADOLINI
Psicologa- Psicoterapeuta

IL CORSO SI SVOLGE PRESSO

**SALA MEETING
HOTEL DORA
SS 85 VENAFRANA
POZZILLI (Isernia)**



Ordine
dei Tecnici sanitari di radiologia medica
e delle professioni sanitarie tecniche,
della riabilitazione e della prevenzione
Campobasso - Isernia