PROMOTORI DELL' INIZIATIVA:
DIREZIONE GENERALE dell'Azienda Ospedaliera "G. Salvini"
UFFICIO FORMAZIONE PERMANENTE

RESPONSABILE SCIENTIFICO:
Dott.ssa Ferrato Farida
Medico psichiatra, Direttore U.O. Psichiatrica n. 42 - A.O. G. Salvini

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:
Ufficio Formazione Permanente - Azienda Ospedaliera "G.Salvini"
v.le Forlanini 121, 20024, Garbagnate M.se (MI)
tel 02.99430.2959/005/049
fax 02.99430.2507
e-mail: ufp@aogarbagnate.lombardia.it

SEGRETARI DEL CORSO:
Sig.a Marika Tedeschi
tel. 02.99430.2146
fax 02.994302.507
mail: mtedeschi@aogarbagnate.lombardia.it

DESTINATARI:
Tutte professioni.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE
I partecipanti sono individuati ed autorizzati dai Coordinatori delle UU.OO. /Sitra. Date l'impostazione del corso e le sue finalità, è necessario che chi vuole iscriversi sia consapevole che è richiesta:
- una presenza costante nel tempo
- un impegno anche a casa con regolari esercizi quotidiani.

Accreditamento ECM-CPD: in corso
(il provider declina qualsiasi responsabilità per l'eventuale cancellazione dell'evento)
La soglia minima di partecipazione richiesta per corsi di sole 4 ore è del 100%.

Azienda Ospedaliera
"Guido Salvini"
Garbagnate Milanese

Sistema Sanitario Regione Lombardia

CORSO DI RILASSAMENTO PER PREVENIRE IL BURNOUT DELL'OPERATORE PSICHIATRICO E PER MIGLIORARE LA RELAZIONE EMPATICA CON L'UTENTE DIFFICILE

Novembre 2014 - Febbraio 2015

sede del corso:
Sala Donatello - P.O. Garbagnate

Programma

Prima giornata: 5 novembre 2014
dalle 14.00 alle 17.00 Introduzione ai temi del corso- Patto di riservatezza-
Presentazione dei partecipanti e loro aspettative.
Autovalutazione del proprio livello di stress e compassion fatigue.
Esercizio di attenzione al respiro e al corpo.

Seconda giornata: 19 novembre 2014
dalle 14.00 alle 17.00 Mindfullness e neuroscienze.
Esercizio di mindfulness e rilassamento secondo Benson.

Terza giornata: 2 dicembre 2014
dalle 14.00 alle 17.00 Revisione dell'esercizio di Mindfulness.
Approfondimenti teorici. Esercizi di rilassamento.

Quarta giornata: 18 dicembre 2014
dalle 14.00 alle 17.00 L'ascolto empatico di sé e dell'altro.
Esercizi in coppia.

Quinta giornata: 14 gennaio 2015
dalle 14.00 alle 17.00 Compassione per sè e per l'altro.
Come gestire le situazioni difficili.
Esercizi.

Sesta giornata: 28 gennaio 2015
dalle 14.00 alle 17.00 Revisione degli esercizi. La compassion Fatigue.
Esercizi.

Settima giornata: 11 febbraio 2015
dalle 14.00 alle 17.00 Analisi della messa in opera a casa e in servizio degli esercizi.
Discussione in piccoli gruppi.
Esercizi sulla compassione e mindfulness.

Ottava giornata: 25 febbraio 2015
dalle 14.00 alle 17.00 Riepilogo dei contenuti ed esperienze apprese.
Autovalutazione del proprio livello di stress e compassion fatigue.

docente: interno

PREMESSA:
Il lavoro con utenti psichiatrici, sia sul territorio sia in reparto, mette fortemente in discussione la serenità e l'equilibrio degli operatori, spesso molto provati dal coinvogimento emotivo coi pazienti e dalla difficoltà a trovare tempi e modi per ricentrarsi.
Attraverso un percorso teorico pratico, con un forte impatto esperienziale, si vuole accrescere la capacità degli operatori del comparto di gestire lo stress sul posto di lavoro nonché la relazione col paziente difficile in situazioni di forte tensione, ansia e rischio di aggressività agita.
Si faciliterà l'apprendimento di tecniche di centratura e rilassamento atte a mantenere la calma ed essere focalizzati su se stessi, realizzando una dimensione di accoglienza empatica che facilita la comunicazione verbale e non verbale con l'altro.
Prevenzione della sindrome del Burnout.

OBIETTIVI FORMATIVI:
Migliorare la consapevolezza dell'operatore nella lettura e nella prevenzione dei livelli di stress all'interno della dimensione lavorativa e della relazione con l'utente, alfine di migliorare il vissuto dell'operatore e la sua capacità di reagire in modo funzionale nelle situazioni stressanti.
Accrescere la conoscenza teorico-pratica di come indurre in sé e nell'altro una dimensione di maggior rilassamento e serenità, attraverso l'ascolto empatico.
Apprendere alcune tecniche di rilassamento e la loro base neuro-scientifica.