

## Docente

Dott.ssa Elena Colzani

Infermiera, esperta di somatopsichica, componente del Consiglio Direttivo e Commissione Formazione OPI Varese

**TUTOR:** Rosanna Pelosin

Infermiera Cardiologia Riabilitativa IRCS Maugeri di Tradate. Segretaria OPI Varese

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott.ssa Elena Colzani

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Ordine delle Professioni

Infermieristiche di Varese

Viale Borri 209—21100 Varese

Tel. 0332/310950—Fax 0332/328378

info@opivarese.it

<http://www.opivarese.it/>

### ORARI DI APERTURA SEGRETERIA:

Martedì: 10.00 - 15.00

Giovedì: 14.00 - 18.00

Venerdì: 09.00 - 12.00

## MODALITA' DI ISCRIZIONE E COSTI

Posti disponibili: n.25

**Quota di partecipazione: € 100,00**

La quota d'iscrizione comprende *coffee break e lunch* per la prima giornata

In caso di mancata partecipazione la quota non sarà rimborsata, salvo disdetta effettuata presso la segreteria entro 5 giorni prima dell'inizio del corso. In caso di annullamento del corso la quota verrà rimborsata. Il corso verrà svolto con un minimo di n.15 partecipanti.

**Per iscriversi è necessario effettuare le pre-iscrizione telefonica presso la segreteria organizzativa.**

L'attestato di partecipazione con i relativi crediti ECM, sarà rilasciato a tutti coloro che ne avranno diritto e che parteciperanno al 90% delle ore previste dall'evento ovvero le 4 date indicate, al superamento della prova pratica e compilazione della valutazione del corso. L'attestato verrà inviato tramite posta elettronica all'indirizzo indicato, salvo indicazione diversa da parte del partecipante.

**Si consiglia abbigliamento comodo, tappetino, coperta e cuscino**

## SEDE E DATA

**Sabato 6 aprile 2024**

**Retraining: sabato 13 aprile, venerdì 19 aprile e venerdì 10 maggio 2024**

**SEDE: Sala Incontri, Chiesa di S. Francesco dei Frati Cappuccini, Viale Borri 109, Varese**

Evento formativo a cura di



ACCADEMIA EUROPEA C.R.S. I.D.E.A.

Ente Riconosciuto con DPR n°476 del 21/12/1989

Codice fiscale: 95004780169

Sede Legale: Riva Gullì, 12—34123 Trieste

**TECNICHE DI RILASSAMENTO ED  
AUTOEFFICACIA  
PER IL BENESSERE DEGLI  
OPERATORI DELLA SALUTE**

**DESTINATARI:**

**Tutte le professioni sanitarie**

**ASSEGNATI N. 25,4 CREDITI ECM**

## PREMESSA

La situazione sanitaria attuale vede impegnati gli operatori sanitari in ambienti intensi ed esigenti, forse senza precedenti, mettendo a dura prova il loro benessere. Oggi si assiste ad un aumento di segnalazioni di situazioni di stress percepito, ansia, disturbi del sonno, senso di bassa autoefficacia e di inadeguatezza, oltre a sensazioni di solitudine lavorativa e abbandono della professione. In attesa e nella speranza che gli organismi, le istituzioni e gli attori competenti del settore prendano le decisioni opportune per affrontare l'emergenza sanitaria, sembrerebbe urgente preoccuparsi e tutelare la salute ed il benessere degli infermieri e di tutte le figure professionali sanitarie.

Risulta necessario acquisire strumenti per prevenire e fronteggiare disagi, contrastare la disaffezione alla professione, recuperare energia, mantenere una mente stabile e serena, uno spirito compassionevole e gentile. Occuparsi del benessere dei professionisti sanitari, non è solo un obbligo istituzionale ma un atto di tutela per gli assistiti, al fine di conservare una relazione efficace, gesti di cura densi di consapevolezza, benevolenza e soddisfazione reciproca.

## FINALITA'

Contribuire a mantenere e accrescere uno stato di benessere, alleviare lo stress psico-fisico dei professionisti sanitari, anche in situazioni di costante difficoltà ed energeticamente impegnative.

## Obiettivo formativo di interesse nazionale n. 12

Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure.

Provider ECM n. 1067 OPI Varese

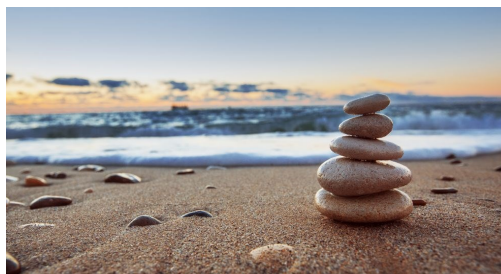
ID EVENTO: 1067-412395 Ed.1

## OBIETTIVI

- Apprendere tecniche per la ricerca e l'accrescimento del benessere individuale e di gruppo, secondo il metodo di Dinamica Mentale Somatopsichica- Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. (Centro Ricerche e Studi - Istituto di Dinamica Educativa Alternativa)
- Apprendere tecniche di rilassamento psico-fisico
- Apprendere tecniche di visualizzazione per mantenere l'autoefficacia
- Apprendere tecniche per migliorare la qualità del sonno e gestire malesseri contingenti
- Descrivere i benefici con l'uso delle tecniche apprese e loro influenza nella relazione con la persona assistita

## METODOLOGIA DIDATTICA

Addestramento pratico, esercitazioni individuali fino all'acquisizione delle tecniche proposte



## PROGRAMMA

6 aprile 2024

08.30 - 09.00

Registrazione partecipanti

09.00 - 11.00

Presentazione delle finalità ed obiettivi del corso. Alcune modalità di funzionamento della mente umana per ottenere risultati: gli agganci mentali, la visualizzazione, il rinforzo positivo.

11.00 - 12.00

Il rilassamento psico-fisico, ascolto corporeo e consapevolezza di sé.

12.00 - 13.00

Pausa pranzo

13.00 - 15.00

Il pensiero funzionale e l'atteggiamento mentale. La visualizzazione attiva e passiva.

15.00 - 17.30

Autoefficacia e automiglioramento nella vita quotidiana: tecniche di mantenimento e potenziamento

13 aprile, 19 aprile e 10 maggio 2024

14.30 - 17.30

Monitoraggio e rinforzo delle tecniche apprese.

Nell'ultimo incontro valutazione dell'apprendimento e della ricaduta formativa