

“LAB BEN LAVORARE: strategie relazionali per l’assistenza infermieristica. Strumenti avanzati e concreti per l’efficacia ed il benessere”

Finalità: Offrire un “laboratorio esperienziale” per acquisire strumenti comunicativo-emotivo-relazionali indispensabili per migliorare e ottimizzare l’assistenza in ambito infermieristico.

Premessa: Un ASS-LAB come spazio-tempo protetto al servizio degli infermieri per un supporto concreto e di alto livello, che incide significativamente sulle modalità relazionali (con se stessi, con gli altri – pazienti, familiari, colleghi, altre figure, ma anche nei confronti dello lavoro stesso).

Un laboratorio, inteso come un contesto/setting riflessivo facilitato per migliorare il proprio modo di lavorare, incentrato sulla qualità assistenziale, in cui “apprendere ad apprendere” nuove modalità relazionali, in linea con gli studi più recenti ed avanzati (Approccio Salutogenico, Modello Bio-Psico-Sociale, Benson - Harvard Medical School, la P.N.E.I. - PsicoNeuroImmunoEndocrinologia, la Mindfulness, gli studi sull’Intelligenza Emotiva, etc.).

L’affinamento della capacità di prestare attenzione, momento per momento, nell’*hic et nunc*, permette di accedere ad una consapevolezza costante e penetrante, con una sospensione intenzionale dell’impulso a definire, chiudere, giudicare l’esperienza e tale pratica permette di superare il ricorso automatico a reazioni emozionali e a processi di pensiero perlopiù indiscussi. Anche se esistono molteplici metodi e tecniche per coltivarla, la presenza consapevole, è “un modo di essere” e di leggere la realtà. Certamente necessita il riuscire a diventare più intimi con la propria esperienza attraverso l’esercizio sistematico dell’auto-osservazione, sia verso l’interno (sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri e il processo stesso del pensare), sia verso l’esterno (parole, azioni e relazioni). La pratica contestualizza la capacità di autocontrollo e gestione, con enormi vantaggi per la salute individuale, ed enormi ricadute nel contesto professionale, nell’aiuto che incarna una “giusta” *distanza relazionale*, in cui si evitano sia l’eccessivo coinvolgimento, sia il gelido distacco. La trasformazione del punto di vista e della comprensione raggiunta comporta profondi effetti, a breve e a lungo termine, sul benessere individuale (dati clinici e sperimentali). Il cambiamento di prospettiva apre un senso di possibilità, di accettazione, di pace e centratura, con inevitabili ricadute relazionali. Non a caso, i termini “medicina” e “meditazione” derivano dalla stessa radice latina, *mederi*, che significa “curare”, “guarire”.

L’approdo degli studi più recenti di Maslach e Leiter (2000, 2008) individuano nel *Work Engagement*, nell’IMPEGNO, l’opposto del Burn-out, un percorso di evoluzione dal dis-agio al ben-essere. L’impegno viene identificato in tre dimensioni: vigore (*livello energetico, elasticità mentale e perseveranza*), dedizione (*un insieme di sentimenti di entusiasmo, ispirazione, orgoglio, e sfida, segnalati da un coinvolgimento affettivo oltre che cognitivo*) e assorbimento (*uno stato di piena concentrazione e lucidità mentale, quel fluire in cui si perde il senso del tempo, capace di dare vita ad una profonda soddisfazione interiore*).

Il lavoro proposto si concretizza dunque in un supporto qualificato, indispensabile per svolgere al meglio l’attività assistenziale – sostituendo comportamenti reattivi, automatici disfunzionali con scelte consapevoli, efficaci ed appropriate al contesto. Allenarsi con strumenti avanzati per fronteggiare adeguatamente le sfide implica l’aumento dell’autoefficacia, ancor più rilevante in un lavoro a stretto contatto con la vulnerabilità e la sofferenza e con inevitabili ricadute organizzative.

Obbiettivi formativi:

- Attivare l’apprendimento riflessivo e catalizzare un miglioramento personalizzato.
- Acquisire consapevolezza e padronanza relazionale, in un percorso Inside-Out (una crescita personale con inevitabili ricadute professionali, su più livelli) per migliorare i servizi.
- Ampliare le Strategie di Coping per relazionarsi con efficacia e professionalità in ambito assistenziale.
- Sviluppare una relazionalità basata su studi avanzati che implicano principi, strumenti, strategie comunicativo-emotivo-relazionali efficaci per ben-lavorare.
- Incrementare la qualità assistenziale, sperimentando concretamente pratiche operative ed innovative.

Contenuti:

- Evidenze scientifiche e strumenti operativi per ben-lavorare in ambito infermieristico.
- Le *core competence* per l'eccellenza professionale: l'intelligenza emotiva nel lavoro.
- Sviluppo Performance: eliminare le interferenze per sprigionare il potenziale.
- Il *Work Engagement* per prevenire il di-stress ed il Burn-out: un percorso di evoluzione dal disagio al ben-essere.
- Prendersi cura di se per prendersi cura degli altri: "incarnare" una professionalità a 360° per l'efficacia relazionale nei contesti sanitari.
- Pratiche e strategie per gestire la complessità: sperimentazione di abilità ed atteggiamenti su casi problematici individuati dai partecipanti.
- Co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro: individuare ogni volta la "giusta distanza relazionale".

Metodologia: La formula didattica è altamente esperienziale, innovativa, coinvolgente, con utilizzo di metodologie interattive tra cui: esercitazioni individuali, a coppie, in triadi, in piccoli gruppi; esecuzioni dirette di attività pratiche, "giochi" comunicativi e role-playing; tecniche di consapevolezza e di gestione dello stress; confronto e condivisione delle esperienze e dei vissuti dei partecipanti. Utilizzo di metodologie e strumenti che prediligono l'apprendimento riflessivo e la contestualizzazione delle esperienze. La metodologia adottata ha un duplice ob. formativo: introdurre conoscenze/competenze nuove e valorizzare le risorse già presenti nei partecipanti.

Per approfondimenti: Sarà elaborata una *Dispensa ad hoc* curata dalla docente, con abstract del percorso, contenuti slide elaborati ed ampliati, indicazioni bibliografiche, riferimenti di siti e letture di approfondimento selezionate.

Programma di dettaglio. Orari ciascuna edizione: 9-13 14-18

9.00-10.00 Introduzione al corso con esplicitazione dei metodi e dei modelli di riferimento. Patto formativo: costruzione di un clima in aula che favorisca l'espressività di ciascuno e faciliti l'apprendimento riflessivo. Esercitazione individuale e brainstorming sui contenuti chiave del corso.
10.00-11.00 Principi e tecniche per l'assistenza: evidenze scientifiche e strumenti operativi. Riferimenti teorici per co-costruire una cornice di riferimento su cui lavorare. Esercitazioni guidate: "strategie di coping applicate".

11.00-11.10 Pausa

11.10-12.00 La competenza personale e relazionale per ben-lavorare: esercizi guidati di comunicazione efficace. Applicazioni dell'intelligenza emotiva. Condivisioni-domande in plenaria.

12.00-13.00 La giusta distanza, la resilienza emozionale, la "capacità negativa": comprendere per trasformarsi. Esercizio guidato a coppie, in triadi (S.P.E.C) e individuale esercitazioni per ricaricarsi e lasciar andare). Condivisioni e domande.

14.00-15.00 Lavori in triadi: role-playing guidati casi problematici individuati dai partecipanti.

15-16 Simulazioni - Role-playing interattivi con ricerca delle miglior soluzioni. Casi concreti in cui ogni volta ciascun partecipante agisce e riceve feedback tra pari e dal facilitatore.

16.00-16.10 Pausa

16.10-17.00

17.00-18.00 Co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro per una gestione efficace dello stress. Individuare strategie di coping più funzionali da agire nel proprio lavoro. Condivisioni in coppia: un impegno individuale di miglioramento (obiettivo professionale con confronto). Conclusione del corso. Compilazione modulistica ECM: Valutazioni Apprendimento e Gradimento.

PhD. Dott.ssa Enrica Brachi, Docente di "Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale", Università di Siena. Dottorato di ricerca in Studi per la Pace. TESI: "Empowerment delle competenze comunicativo-emotivo-relazionali nelle organizzazioni". **Counselor Relazionale Trainer, "Individual Effectiveness" Certified Professional – Esperta di Intelligenza emotiva. Specializzata in ambito sanitario** da più di 15 anni. Formazione Formatori, Benessere Organizzativo, Promozione Salute, Qualità Servizi, etc.