

## Docente

Dott.ssa Elena Colzani

Infermiera, esperta di somatopsichica, componente del Consiglio Direttivo e Commissione Formazione 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. 15

**GRATUITO** per gli iscritti all'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Varese in regola con la quota di iscrizione.

€ 50,00 per i non iscritti o iscritti ad altro Ordine

La quota d'iscrizione comprende il 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.10 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 almeno al 100% delle ore previste dall'evento. L'attestato verrà inviato tramite posta elettronica all'indirizzo indicato, salvo indicazione diversa da parte del partecipante.

## SEDE E DATA

**Sabato 17 settembre 2022**

**Retraining: sabato 24 settembre, venerdì  
30 settembre e sabato 8 ottobre 2022**

**Sede:**

**Ordine delle professioni infermieristiche  
Viale Borri 209, Varese**

Evento formativo a cura di



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

ENTE RICONOSCIUTO (Decreto Presidente della Repubblica n. 476 del 21/12/89)  
Registro Persone Giuridiche Prefettura di Bergamo n. 491  
Associazione Professionale del Benessere Somatopsichico - Registro R.O.S.  
Ente di Formazione Aggiornamento e Riqualificazione Professionale  
L. R. Lombardia n. 7 del 2004 - CNEL n. 27 del 2005/2003 - COLAP 08/04/2003

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

**DESTINATARI:**

**Tutte le professioni sanitarie**

**ASSEGNATI N. 19.9 CREDITI ECM**

## PREMESSA

In due anni di pandemia l'emergenza COVID-19 ha causato disaffezioni e perturbazioni tra gli operatori sanitari. 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 difficoltà a riorganizzare il lavoro che deve tener conto oggi di chi è rimasto indietro, di tutte quelle cure necessarie ma disattese, in uno scenario già critico per carenza di personale ancora prima dell'emergenza.

Risulta necessario acquisire strumenti per prevenire e fronteggiare questi disagi, recuperare energia, mantenere una mente stabile e serena, uno spirito compassionevole e gentile per una integrità psico-fisica dei professionisti sanitari, al fine di conservare con le persone che assistiamo una relazione efficace, gesti di cura densi di consapevolezza, benevolenza e soddisfazione reciproca.

## FINALITA'

Contribuire a mantenere uno stato di benessere e 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: 1067-361531 Ed.1**

## OBIETTIVI

- Apprendere tecniche per mantenere/recuperare benessere somatopsichico, secondo il metodo di Dinamica Mentale - 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 attiva e passiva 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

**17 settembre 2022**

**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**

Pensiero funzionale/disfunzionale ed atteggiamento mentale.

Visualizzazione attiva e passiva

**15.00 - 17.00**

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

**24 settembre, 30 settembre, 8 ottobre 2022**

**14.30 - 16.30**

Monitoraggio e rinforzo delle tecniche apprese.

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