



Pegaso Lavoro Soc. Coop



Segreteria Nursind Bologna

Infermiere Senza Stress Mindfulness e strumenti per non farsi travolgere 06 e 13 maggio 2021

Video Conferenza
evento n. 3174-320789 - Ed. 1
Crediti ECM assegnati: 5



Relatori: Barbara Quadernucci, Silvia Fattori e Colmanet Marzia
Associazione Life Skill Italia

Ob. Agenas: 27 - Sicurezza e igiene negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate. Radioprotezione

OBIETTIVO DEL CORSO

Il ricercatore Hans Selye nel 1955 definì lo stress come “una risposta aspecifica dell’organismo a qualsiasi richiesta proveniente dall’ambiente”. Quindi lo stress è nel corpo!!!

Gestire lo stress significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo intervenendo sull’ambiente, laddove sia possibile (ma spesso non lo è!!!) oppure prendendosi cura di se stessi partendo dall’ascolto dei propri pensieri, emozioni, sensazioni corporee e osservando le proprie azioni e reazioni abituali.

Per gestire lo stress è necessario prima di tutto riconoscerlo precocemente e riconoscere le cause di tensione che le attività quotidiane rappresentano e che si intensificano in situazioni eccezionali e di incertezza, come quella che stiamo vivendo. Spesso non possiamo sottrarci alle circostanze o modificare l’ambiente che ci circonda, ma possiamo ricordarci di mettere in campo le nostre strategie per farvi fronte (coping) oppure impararne di nuove.

ARGOMENTI IN PROGRAMMA

1° incontro 06/05/2021

16.45 - 17.00	Accoglienza e presentazione del corso piattaforma SkyMeeting
17.00 - 17.15	Apertura e ASCOLTO CORPOREO e radicamento mindfulness
17.15 - 17.45	Cosa è lo stress -
17.45 - 18.00	Situazioni di stress e dove le sento nel corpo
18.00 - 18.15	Cosa significa gestire lo stress?
18.15 - 18.45	Automassaggio con bodyscan per facilitare la mindfulness
18.45 - 19.00	Chiusura: domande e attivazioni individuali

2° incontro 13/05/2021

16.45 - 17.00	Accoglienza e presentazione del corso piattaforma SkyMeeting
17.00 - 17.15	Apertura e ASCOLTO CORPOREO e radicamento mindfulness
17.15 - 17.30	CICLO DELLA REAZIONE: punti di qualità
17.30 - 18.00	Energetica movimento corporeo
18.00 - 18.30	6 REGOLE PER GESTIRE LO STRESS
18.45 - 19.00	Feedback finale on line

PEGASO LAVORO Soc. Coop.

Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825 info@pegasolavoro.it - www.pegasolavoro.eu

Posti disponibili: 50

Destinatari del corso: Infermieri e Infermieri Pediatrici

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare l'evento in mancanza di un numero sufficiente di iscrizioni con restituzione della quota versata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

GRATUITO RISERVATO AGLI ISCRITTI AL SINDACATO NURSIND

MODALITA' DI ISCRIZIONE

**Iscrizione on line obbligatoria sul sito di Pegaso Lavoro
www.pegasolavoro.eu**

Prima è necessario registrarsi come utenti del sito per avere la possibilità di iscriversi a tutti i corsi in calendario

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

MODALITA' DI VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

Regolamento rilascio dell'Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:

- Percentuale di presenza al 100%
- Superamento della verifica di apprendimento (75% livello di sufficienza) attraverso la compilazione del questionario finale
- Compilazione e consegna della scheda di valutazione dell'evento.

Il questionario e la scheda di valutazione dovranno essere consegnati al termine dei lavori. la mancata compilazione e/o consegna del questionario e della scheda di valutazione fanno decadere i diritti all'acquisizione dei crediti formativi.