

ENERGICA / MENTE

**IL TUO CUORE
E LA TUA MENTE
IN ARMONIA,
PER PRENDERTI
CURA DI TE
E DEGLI ALTRI**

>>>



24 / 25 MAGGIO 2019

COPERNICO CENTRALE | MILANO | VIA COPERNICO, 38

PIANO FORMATIVO 2019 | PROVIDER: FENIX ID 331 | NUMERO CREDITI: 11

- In letteratura c'è generale accordo riguardo l'importanza dello sviluppo delle competenze di intelligenza emotiva dei professionisti delle relazioni di cura, sia come fattore di protezione dal rischio di burnout dell'operatore, sia come elemento che rende la presa in carico del paziente più efficace.
- Diversi studi indicano che gli operatori sanitari con un alto indice di intelligenza emotiva (EI) sono più empatici e supportivi con i pazienti, si dimostrano più resilienti e hanno maggiori probabilità di prendersi cura di se stessi, di comprendere le proprie emozioni e quindi affrontare meglio le condizioni poste dalle relazioni di cura. Livelli di EI inferiori sono invece correlati a maggiori esperienze di burnout e a più alti livelli di stress percepito. L'intelligenza emotiva quindi, riducendo al minimo le conseguenze negative dello stress, è positivamente associata alla soddisfazione lavorativa.
- In un momento storico in cui il legame tra medicina, cura e intelligenza artificiale è sempre più stretto, gli operatori si trovano a dover gestire le criticità poste dalla tecnologia e da un "machine learning" sempre più potente e allo stesso tempo sono costretti a relazionarsi con la complessità della sofferenza umana, con il carico emotivo ed esistenziale del paziente, al quale la tecnologia non potrà mai davvero rispondere.
- Pertanto supportare i professionisti nello sviluppo di skills relazionali al fine di avere maggiore consapevolezza del proprio stato emotivo, comunicare meglio con i pazienti, affrontare efficacemente il lavoro in team, ci pone di fronte a una delle sfide più importanti nei contesti di cura.

FACULTY > Tania Cariani, Raffaella Cicogna, Sarah Carla Frasca, Davide Penati

QUOTA DI ISCRIZIONE > 230 € + IVA per iscrizioni entro il 15 aprile / **280 € + IVA** per iscrizioni dopo il 15 aprile

CLICCA QUI per INFO / PROGRAMMA / PRENOTAZIONI

VENERDÌ 24 MAGGIO 2019

9:30	Registrazione dei partecipanti
10:00	Presentazione dei metodi e degli strumenti Esercitazione di conoscenza
10:30	Basi Neuroscientifiche delle emozioni L'Intelligenza Emotiva
11:30	Pausa
11:45	Il riconoscimento e la gestione di una reazione: le emozioni al livello corporeo
12:00	Esercizio di attenzione con questionario personale.
12:15	Esercitazione: procedura per la gestione degli schemi cronici
12:40	Condivisione
12:50	Esercitazione sulla respirazione
13:00	Pausa
14:00	Esercitazione: procedura per aumentare il livello di attenzione ed energia
14:15	Introduzione al PEA
14:30	Automatismi Pensiero Emozione Azione
14:45	Esercitazione sul PEA
15:45	Conosciamo i nostri talenti?
16:00	Analisi dei tests sui talenti e focalizzazione su quelli utili per la professione
16:30	Esercitazione sui talenti
17:45	Chiusura Lavori

SABATO 25 MAGGIO 2019

8:45	Inizio seconda giornata
9:00	Condivisione delle esperienze
9:30	Introduzione alla Meditazione del Cuore
9:45	Meditazione del Cuore
10:00	Le nostre motivazioni: intrinseca ed estrinseca
10:30	Esercitazione sulle motivazioni
11:00	Pausa
11:15	Empatia: come ci è utile ad essere più efficaci e soddisfatti
11:30	Esercitazione di allenamento delle abilità empatiche
12:00	Il "Brain Style Profile"
12:15	La comunicazione e i diversi stili
12:30	Esercitazione sugli stili comunicativi
13:00	Pausa
14:00	Mindfulness
15:00	Esercitazioni e Role Playing
15:30	Compilazione questionario ECM e Chiusura Lavori

