



Allegato n. 1

PROGRAMMA CORSO

8 e/o 9 giugno 2023*

“Tecniche psico-corporee per la salute e il benessere dei professionisti sanitari e non sanitari”

Secondo le evidenze della letteratura, il settore sanitario risulta essere uno tra i settori produttivi maggiormente a rischio stress lavoro-correlato (Slc). La gestione della pandemia da Covid-19 inoltre, ha determinato sostanziali cambiamenti nell'organizzazione del lavoro in tale settore, che hanno impattato in modo significativo sulla qualità delle condizioni di lavoro e sul benessere psicofisico degli operatori sanitari determinando situazioni di stress importanti da sovraccarico che coinvolgono sia la sfera fisica e funzionale, che quella psicologica.

Mantenere un livello elevato di attenzione sul benessere del personale sanitario è importante, non solo per garantire la tutela della salute, del benessere psicologico e della sicurezza degli operatori ma anche per contribuire al miglioramento dei servizi erogati.

L'organizzazione di percorsi formativi/informativi su come prevenire, affrontare e curare le problematiche corporee, posturali e psicologiche indotte dal sovraccarico imposto dalla necessità di provvedere all'emergenza negli ambiti sanitari, può essere pertanto una buona prassi da implementare. Va in questo senso, la presente proposta formativa, che, sulla scia di quanto già realizzato nel 2022 con il corso “L'integrità psicofisica ai tempi del Covid”, si propone di divulgare sia nozioni teoriche che pratiche sui vari approcci identificati dagli esperti riabilitativi e della sfera psicologico-emotivo-relazionale per contribuire a potenziare le abilità di adattamento e le capacità di resilienza del personale sanitario.

La novità rispetto al corso presentato in passato riguarda l'apertura del corso anche a soggetti dei settori non sanitari (e.g. amministrativo e/o della ricerca), in quanto anche i lavoratori di questi settori, seppur non sottoposti allo stesso tipo di tensioni del settore sanitario, risultano caratterizzati da fenomeni di stress lavoro-correlato, ma legato ad altro tipo di dinamiche. La proposta formativa avanzata consente infatti di indirizzare le nozioni pratico-teoriche offerte anche a dipendenti operanti in altri contesti.

Modulo 1: Tecniche mente-corpo e gestione consapevole dello stress

- 8.30 Nuove prospettive di presa in carico riabilitativa: cosa ci ha lasciato in eredità il Covid-19
Moreno Nicolai
- 9:00 Risposte neuroendocrine allo stress
Francesca Sorvillo
- 9:30 L'impatto psico-fisico dell'emergenza COVID-19 sugli Operatori Sanitari
Katia Rapino
- 10:00 La tutela del benessere attraverso il rilassamento
Cinzia Giuli, Cristina Paoloni
- 11:00 Qi gong: Postura e riequilibrio psico-fisico: quando il corpo chiede aiuto
Prendersi cura di sé: “Il punto di vista del fisioterapista “
Sabrina Girotti, Elisa Casoni
- 12.30 Fine dei lavori

DOCENZA DA ASSEGNARE

Modulo 2: Regolazione emotiva e linguaggio del corpo: tecniche espressive e psico-corporee per la gestione consapevole degli aspetti emotivi associati allo stress lavoro-correlato (Durata Prevista: 4 ore)

Obiettivo: il modulo ha come obiettivo quello di offrire ai partecipanti una serie di strumenti psico-corporei, per promuovere la capacità di auto-somministrazione di esercizi atti a favorire una migliore regolazione degli stati emotivi connessi allo stress lavoro-correlato.

Argomenti

Introduzione teorica: Presentazione della teoria polivagale: come la regolazione emotiva emerge dall'attivazione del Sistema Nervoso Autonomo e come sia possibile, in un'ottica di collegamento bidirezionale tra corpo e mente, utilizzare il movimento e l'espressione corporea per apportare modifiche degli stati autonomici, al fine di contrastare lo stress psicofisico, promuovere la condizione di benessere e predisporre alla relazione d'aiuto.

Prima parte esperienziale: Respiro di autoregolazione e oggetto-amico. Radicamento. Abitare il corpo, esserci, sentirsi presente.

Seconda parte esperienziale: Passaggi di stato. Immobilizzazione e mobilitazione senza paura. Integrazione, creatività e movimento libero-espressivo.

Parte conclusiva: Valorizzazione delle risorse, rielaborazione. Restituzione verbale e saluti.

****Nota bene:** I moduli 1 e 2 potranno essere realizzati nella stessa giornata o in due giornate differenti in relazione alla disponibilità delle aule. Sono previste più edizioni del corso con date da definire.*