

La gestione dello stress post Covid

Obiettivi

Come evidenziato dall'Accordo europeo sullo stress nei luoghi di lavoro "considerare il problema dello stress sul lavoro può voler dire una maggiore efficienza e un deciso miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza sul lavoro, con conseguenti benefici economici e sociali per le aziende, i lavoratori e la società nel suo insieme".

Per un Operatore Sanitario però, oltre ad essere un diritto a tutela della propria salute, è anche un "dovere" verso gli altri in quanto "a una migliore qualità della vita lavorativa degli operatori, corrisponde una migliore qualità delle prestazioni erogate". Per la gestione dello stress la pratica della mindfulness è oggi considerata una tecnica d'elezione e raccomandata da istituti internazionali come NICE (National Institute of Clinical Excellence) e in alcuni paesi (come l'Inghilterra) viene prescritta e insegnata nel Sistema Sanitario Nazionale.

Con mindfulness si intende il prestare attenzione in un particolare modo: con intenzione, nel momento presente, in modo non giudicante.

Numerose ricerche condotte dalla psicologia occidentale hanno prodotto importanti evidenze scientifiche a supporto del fatto che praticare la mindfulness migliora la qualità della vita.

Il corso sarà erogato in *aula virtuale* attraverso la piattaforma GoToWebinar.

Destinatari: Personale, Responsabile di servizio

Area: Servizi alla persona

Data: Lunedì 7 Marzo 2022 - 14:00 - 18:00

Durata: 4 ore

Sede: Piattaforma GoToWebinar

Costo: 0,00 €

Costo enti non soci: 0,00 €

Codice: P_7_2022

Formatori: Ielasi Wanda , David Alessandra

Programma del corso

- fornire informazioni sull'approccio di Mindfulness e sui benefici ad esso correlati per la salute psico-fisica e la prevenzione/gestione dello stress per le professionalità sanitarie;
- sperimentare la tecnica prevista dal protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).