

MODALITA' D'ISCRIZIONE

PRE-ISCRIZIONE OBBLIGATORIA
<https://brescia.irccs-fatebenefratelli.it>

Quota d'iscrizione € 60 (IVA compresa)

La conferma dell'iscrizione verrà fatta al ricevimento del pagamento che dovrà avvenire entro 10 giorni dalla data dell'iscrizione. In caso di mancata partecipazione verrà rimborsato il 75% dell'importo versato se l'impossibilità a partecipare al corso sarà comunicata alla segreteria almeno 7 giorni prima della data del corso. In caso contrario nulla sarà dovuto.

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo previsto di **25 partecipanti**.

Si ricorda che per usufruire dei crediti ECM è necessario partecipare a tutto il corso, compilare e firmare tutta la documentazione che verrà fornita dalla segreteria organizzativa

MODALITA' DI PAGAMENTO

Tramite Bonifico Bancario:
PLV Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli
Banca Monte dei Paschi di Siena

IBAN:

IT06P010301120900000444451

Oppure direttamente all'Ufficio Formazione

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Ufficio Formazione

Chiara Verzeletti

Tel. 030-3501639

cverzeletti@fatebenefratelli.eu

Giuliano Rezzola

Tel. 030-3501345

uff.formazione.irccs@fatebenefratelli.eu

RESPONSABILE SCIENTIFICO E

Antonella Sancius

Infermiera Coordinatrice, Teacher Yoga della
Risata presso la Laughter Yoga University
Nominata Ambasciatrice di Leader Yoga della
Risata nel mondo

SEDE DEL CORSO

I.R.C.C.S.
"Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli
Via Pilastroni, 4 - 25125 Brescia
tel. 030.35011

NORME DI COMPORTAMENTO

L'accesso a convegni e congressi è possibile con la **certificazione verde COVID-19**. Si prega di avere con sé copia in formato digitale e/o stampabile, al fine di verificare autenticità e validità.

I principali comportamenti da adottare per garantire la tutela della propria salute e di quella della struttura, prevedono di indossare idonea mascherina facciale, rispettare le norme igienico comportamentali all'interno delle aule e degli spazi utilizzati e mantenere il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro.

ALTRE INFORMAZIONI

- ☺ abbigliamento comodo
- ☺ tappetino yoga o asciugamano grande per esercizi a terra
- ☺ copertina o plaid
- ☺ calze antiscivolo o scarpe con fondo basso tipo ballerine
- ☺ un piccolo cuscino

Evento Formativo Residenziale



Opera di Angelo Cappelunga

**LA GESTIONE
DELLO STRESS
LAVORO CORRELATO
ATTRAVERSO LA RISATA
E IL GIOCO CONSAPEVOLE**

GIOVEDÌ 4 NOVEMBRE 2021

**CREDITI 6
PER TUTTE LE
PROFESSIONI SANITARIE**

PROGRAMMA

8.00-08.30 - Registrazione dei partecipanti e introduzione al corso

8.30-9.30 - Lezione

“lo stressato?”: lo stress lavoro correlato secondo la normativa vigente

Lo stress oggi intra e post pandemia, nel contesto lavorativo YDR e ludicità consapevole: conosciamo meglio gli strumenti che utilizziamo oggi per abbattere lo SLC

9.30-11.00 - Esercitazione pratica

Sessione di YDR con elementi di ludicità consapevole: accoglienza, clapping, celebrazione dell'errore, tecniche di respirazione, esercizi di risata e gioco, meditazione della risata

10.45-11.00 - Pausa

11.00-11.30 - Lezione

Mi sento stressato? Cosa mi rende stressato? Breve analisi di “come mi sento ora”

I fattori che portano allo SLC

La storia dello YDR e i 5 punti della risata incondizionata come stile di vita e come strumento utile per ridurre e/o eliminare lo SLC

11.30-13.00 - Esercitazione pratica

Sessione pratica con l'uso della fantasia e materiale vario:

YDR e gioco alla scoperta dei talenti, elementi utili per abbattere lo stress

13.00-14.00 - Pausa

14.00-14.30 - Lezione

Prevenire, eliminare o ridurre lo SLC attraverso il dialogo positivo: assenza di giudizio e utilizzo dell'apprezzamento, come pratica di vita, nei luoghi di lavoro.

Elementi di Team Building

14.30-16.00 - Esercitazione pratica

Sessione pratica con l'utilizzo di materiale vario: Risata, gioco, canto, ballo e gibberish come elementi di gioia per abbattere conflitti e riallacciare relazioni positive all'interno di una equipe

15.45-16.00 - Pausa

16.00- 17.30 - Esercitazione pratica

Sessione pratica con tecniche di rilassamento: L'ascolto di noi stessi come partenza per riconoscere il nostro livello di stress e innescare la volontà per superarlo.

Esercitazione pratica: Lo yoga Nidra e la danza in cerchio

Condivisioni e riflessioni conclusive

17.30-18.00 - Prova scritta di apprendimento e compilazione delle schede di valutazione dell'evento

Svolgere la propria professione in un contesto di complessità assistenziale non è facile. È documentato scientificamente che il lavoro di cura può creare molti problemi agli operatori, in quanto la complessità delle patologie e la caratteristica delle stesse possono mettere in crisi anche le persone più qualificate con la conseguenza di non poter sempre dare il meglio di sé e talvolta la difficoltà a mantenere il proprio equilibrio emotivo. Questo può essere una delle cause principali di stress lavoro correlato (SLC).

La normativa attualmente vigente riguardante la valutazione dello SLC pone particolare attenzione all'utilizzo di strumenti idonei per combattere o meglio gestire questo rischio.

È indubbiamente necessario quindi che il contesto operativo incontri sempre il pensiero positivo: infatti se i professionisti riescono a sintonizzare il proprio pensiero su “frequenze” sempre positive è naturale che vengano attivati processi di vero e proprio benessere.

“Stare bene” permette a tutti di esprimere i propri valori e di mettere l'altro nella condizione di esprimere i suoi, ponendo l'operatore sanitario in un atteggiamento empatico e di ascolto.

In questa giornata di formazione vengono fuse due tecniche di benessere lo Yoga Della Risata (YDR) e l'utilizzo consapevole del gioco. Sono pratiche semplici, efficaci, economiche e rivoluzionarie capaci di trattare contemporaneamente lo stress di tanti operatori insieme.

Lo YDR nasce nel 1995 in India grazie all'intuizione di un medico, il Dr. Madan Kataria; egli afferma che il nostro corpo non distingue la differenza tra una risata autoindotta e una spontanea ovvero la risata “senza motivo” riesce a produrre la stessa chimica della felicità che produce la risata “spinta, provocata, stimolata”. Entrambe le forme di risata provocano infatti lo stesso Joy Cocktail, fatto di ormoni del benessere che aumentano – tra cui endorfine, i nostri antidolorifici naturali, e serotonina, il neurotrasmettitore del benessere – ed ormoni dello stress che diminuiscono, come il cortisolo.

Il gioco consapevole o meglio la ludicità consapevole nasce invece dallo studio profondo sul gioco di Alicia Barauskas, argentina trapiantata in Italia da oltre 20 anni, insegnante, musicoterapista, attrice e animatrice; ella ha sviluppato l'idea che il gioco, nel suo senso più serio e profondo, potesse essere davvero utile nel meraviglioso percorso della evoluzione umana e basandosi su ciò, ha dato forma al percorso formativo per diventare tecnico della ludicità consapevole.

Ludicità consapevole e YDR si sposano con facilità ed è grazie all'introduzione di sessioni combinate delle due pratiche nei contesti lavorativi che si è creato uno dei metodi più efficaci per ridurre contemporaneamente i tre tipi di stress esistenti: fisico, mentale ed emotivo.

Il corso si pone i seguenti obiettivi:

- ☺ *l'arrivare a prendere il lavoro con serietà e se stessi con leggerezza, in particolar modo dopo questo lungo periodo pandemico*
- ☺ *scoprire uno strumento semplice e pratico per liberarsi dallo stress attraverso la riscoperta del bambino che vive dentro ognuno di noi*
- ☺ *riscoprire se stessi e l'altro attraverso il contatto visivo, il gioco e la “frequenza” positiva.*

RESPONSABILE SCIENTIFICO: Antonella Sancius

OBIETTIVO MINISTERIALE DI PROCESSO: Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure

ACCREDITAMENTO ECM N° 443. 334728 **CREDITI:** 6 per tutte le professioni sanitarie