

ISCRIZIONI

Costo iscrizione e sede:

Il costo per la partecipazione è di € 121,00 .
Gli incontri si terranno presso la sede ASSFER in
Viale Stazione 154, 35036 Montegrotto Terme (PD).

Destinatari:

Accreditato per Assistenti Sociali e rivolto a tutte le
categorie di operatori socio—sanitari soggetti allo
stress da lavoro correlato

Crediti Formativi:

L'evento è realizzato ai sensi della Convenzione con
il Consiglio Regionale dell'Ordine degli Assistenti
Sociali del Veneto stipulata in data 20/04/2016 e
rilascia **11 crediti formativi**.

Formatore:

Dott.ssa Deborah De Angelis: assistente sociale,
coordinatrice struttura residenziale per anziani,
felicitatrice per il Sente-Mente Project®, leader di
yoga della risata formata da Letizia Espanoli,
teacher di yoga della risata formata da Richard
Romagnoli, operatore Il livello Reiki Komyo formata
da Letizia Espanoli.

Modalità di iscrizione:

Iscrizione online alla pagina [http://www.assfer.it/
index.php/corsi-residenziali?id=261](http://www.assfer.it/index.php/corsi-residenziali?id=261)



Viale Stazione 154
Montegrotto Terme (PD)

Telefono: 049 2134577
e-m@il: eventi@assfer.it

PREMESSA

La "sindrome del burnout" è una tipologia specifica di disagio psicofisico connesso al lavoro che interessa, in varia misura, diversi operatori e professionisti che sono impegnati quotidianamente e ripetutamente in attività che implicano le relazioni interpersonali. Come sottolineano i risultati di alcune osservazioni sull'incidenza del fenomeno su mestieri differenti, "il burnout" colpisce in misura prevalente coloro che svolgono le cosiddette professioni d'aiuto ma anche coloro che pur, avendo obiettivi lavorativi diversi dall'assistenza, entrano continuamente in contatto con persone che vivono stati di disagio o sofferenza. Il problema è stato riscontrato in modo predominante in coloro che operano in ambiti sociali e sanitari come medici, psicologi, assistenti sociali, counselors, esperti di orientamento al lavoro, fisioterapeuti, operatori dell'assistenza sociale e sanitaria, infermieri, guide spirituali, missionari e operatori del volontariato.

Ne consegue che, se non opportunamente trattati, questi soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato (il termine *burnout* in inglese significa proprio "bruciarsi").

Questo corso si propone di fornire strumenti e strategie a cui gli operatori possono ricorrere in ogni momento di stress, nonché possono utilizzare pre e post gli eventi stressanti della giornata.

Si tratta di un laboratorio teorico – pratico, in cui ad ogni disciplina di cui si forniscono nozioni teoriche (e la bibliografia necessaria per gli approfondimenti personali) si affiancano delle parti esperienziali che permettono alla persona di vivere immediatamente i benefici degli strumenti proposti.



**OUT IL BURN OUT:
Strumenti sempre in tasca!
Un corso (teorico - pratico) per
operatori socio sanitari che
de-siderano creare una giornata più
felice "cavalcando" lo stress**

22-23 novembre 2016

Viale Stazione, 154 - Montegrotto Terme (PD)



LE DISCIPLINE PROPOSTE

L'Intelligenza Emotiva coinvolge l'abilità di percepire, valutare ed esprimere un'emozione; l'abilità di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i pensieri; l'abilità di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale.

Il tema dell'intelligenza emotiva è stato trattato nel 1995 da Daniel Goleman nel libro "Emotional Intelligence" tradotto in italiano nel 1997 "Intelligenza emotiva che cos'è perché può renderci felici". Grazie a questo libro quindi anche in Italia il tema dell'intelligenza emotiva ha iniziato ad essere utilizzato e studiato sia in ambito psicologico che anche in ambito organizzativo/aziendale.

Lo Yoga della Risata è una disciplina che unisce le respirazioni tipiche dello yoga (pranayama) ai benefici della risata. Da un'idea del medico indiano di Mumbai, dr Madan Kataria, ha avuto origine il primo Club della risata, in un parco pubblico, il 13 marzo 1995, con un minuscolo gruppo di membri attivi. Oggi si contano oltre 6000 club in 72 paesi circa che fanno di questa pratica un fenomeno di portata mondiale.

La risata si sviluppa facilmente in gruppo, quando si combinano insieme contatto visivo, gioscosità tipica dell'infanzia ed esercizi appositamente studiati per stimolare il gioco. La risata simulata si trasforma presto in risata autentica. Lo yoga della risata favorisce un maggiore apporto di ossigeno al corpo e al cervello, perché ingloba la respirazione yoga, profonda e diaframmatica. Si basa sul fatto, che il corpo, tanto sotto il profilo fisiologico quanto psicologico, non distingue tra risata indotta e risata autentica e pertanto i benefici che si ottengono sono identici.

La PsicoNeuroEndocrinolmmunologia (PNEI)

La base della disciplina consiste nello studio delle interazioni reciproche tra attività mentale, comportamento, sistema nervoso, sistema endocrino e reattività immunitaria. In particolare, l'obiettivo primario della PNEI è lo studio riunificato di sistemi psico-fisiologici che sono stati analizzati da almeno 200 anni in maniera separata e autonoma.

La PNEI di per sé non pone più attenzione alla mente rispetto al corpo o viceversa, ma utilizzando i principi propri dell'epistemologia empirica del metodo scientifico si sforza di chiarificare quelle connessioni che rendono sistema nervoso, mente, immunità e regolazione ormonale un unico complesso sistema di controllo omeostatico dell'individuo.

Il Superbrain Yoga è un antico esercizio yogico che attiva, energizza e rinforza le cellule cerebrali: è una tecnica semplice ma potente che aiuta il cervello a mantenere e processare le informazioni acquisite. Il cervello, infatti, è come una batteria che ha bisogno, per essere performante, di essere periodicamente ricaricato: il Superbrain Yoga è la ricarica.

Il Superbrain Yoga: aumenta l'intelligenza e il quoziente intellettivo; migliora la memoria e la concentrazione; maggior chiarezza mentale e creatività; calma delle emozioni e maggior stabilità psicologica; migliora le proprie abilità di comunicazione e la socialità

PROGRAMMA DEL CORSO

martedì, 22 novembre 2016

MATTINO

8:30 Registrazione partecipanti

9:00 Presentazioni e introduzione

10:00 L'intelligenza emotiva

11:00 Pausa

11:15 Intelligenza emotiva e respiro

12:15 Lo Yoga della Risata

13:00 Pausa Pranzo

POMERIGGIO

14:00 L'azione crea l'emozione

15:00 La ruota della vita

16:00 Pausa

16:15 Educare alla felicità

mercoledì, 23 novembre 2016

MATTINO

9:00 La PNEI e i 2 cervelli

10:00 Superbrain Yoga

11:00 Pausa

11:15 Metodo dei 101 desideri

12:15 Conclusioni e questionario di valutazione apprendimento.