

LABORATORIO FORMATIVO PER LO SVILUPPO DI SELF-CARE STRATEGIES

I momenti di difficoltà durante la vita professionale e in modo particolare in ambito sanitario sono le occasioni che più ci consentono di misurare l'efficacia personale nella loro gestione. Tali abilità non ci sono state insegnate e sono comunemente costruite per tentativi ed errori, quasi mai rese sistematiche e intenzionalmente orientate. L'obiettivo di questo seminario è di trasferire, a tutti gli operatori sanitari, competenze che possano favorire la nascita di un agire strategico sui tre fronti delle situazioni di difficoltà o crisi: **prevenzione, comprensione e gestione.**

COSA SI FARÀ

Durante questo workshop si affronteranno temi come:

- Il lavoro emotivo e la fatica emotiva.
- Stress, Compassion Fatigue, Vicarious Trauma, burnout, cosa sono e come riconoscerli.
- Bisogni vitali dell'adulto professionista
- I conflitti: lo stress come un problema dell'organizzazione non soltanto del singolo operatore.
- Life Skills: cosa sono e come possono aiutare l'operatore.
- Autostima professionale e personale.
- Ruoli e responsabilità all'interno delle organizzazioni: l'importanza di una comunicazione chiara.
- Possibili strategie a tutela del benessere dell'operatore.
- Sperimentazione pratica con strumenti ed esercitazioni sulla capacità di analisi e di sintesi.

CONTENUTI

Unità formativa 1

Il lavoro emotivo e la fatica emotiva

Unità formativa 2

Life skills e self-care strategies

Unità formativa 3

Il ruolo dell'organizzazione aziendale nel benessere dell'operatore

QUANTO DURA

La durata prevista è di **24 ore**, le lezioni si terranno una volta alla settimana con orario da concordare con il gruppo classe, con l'obiettivo di completare il percorso entro novembre 2022.

IL COSTO DELLA CURA PER GLI OPERATORI



PER PARTECIPARE

Possono partecipare persone occupate nel settore socio-assistenziale, socio-sanitario o socio-educativo residenti o domiciliate sul territorio regionale e maggiorenni. È possibile iscriversi presso gli uffici della Cramars, dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 13 e dalle 14 alle 18.

DOVE

Cramars Società Cooperativa

Via Cooperativa 11/N – Tolmezzo
tel. 0433 41943 – fax 0433 40814
info@coopcramars.it
www.coopcramars.it

INFO

Attestato: al termine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza dalla Regione FVG.

Referente del corso:

Sara Bobaz
sarabobaz@coopcramars.it
tel. 0433 41943