

# LA CURA DI SÉ PER LA PREVENZIONE DEL BURNOUT

Il **burnout** è una sindrome stress lavoro correlata **in aumento tra i professionisti sanitari** e che comporta sintomi fisici, psicologici e un incremento di errori lavorativi. Un effetto del burnout è anche la perdita di valore nel lavoro che si sta svolgendo che può sfociare in assenteismo e nel lasciare il reparto o il luogo di lavoro. Il burnout è legato sia a fattori contestuali che personali.

Il presente corso ha l'obiettivo di dare strumenti al professionista sanitario per saper **riconoscere il burnout** e imparare, attraverso la cura di sé e le scelte professionali, a **gestirne i segnali**.

In particolare il tema del burnout sarà affrontato sia attraverso lezioni frontali, che attraverso una formazione esperienziale. Una parte del lavoro sarà dedicata a riflettere a gruppi su **come il contesto lavorativo influenza il proprio benessere**: il confronto sarà alla base dello sviluppo di capacità relazionali. Alcune parti del corso saranno dedicate a proporre ai partecipanti delle **tecniche di rilassamento**, spendibili nella quotidianità per riprendere energia e proteggersi dallo stress, e tecniche mirate allo **sviluppo della consapevolezza e della conoscenza della mente**.

## OBIETTIVI FORMATIVI

- Gestire rabbia, paura, tristezza attraverso tecniche immaginative e psicocorporee
- Saper riconoscere il burnout e la compassion fatigue, due sindromi legate al prendersi cura degli altri
- Ricontattare ciò che è importante per noi e assumersi la responsabilità della cura

## DOCENTI

**L. Rizzi:** Psicologo, Psicoterapeuta e Docente S.E.F.

**L. Casetta:** Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale.

## METODOLOGIA

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e lavori a gruppi e individuali per riflettere su cosa suscita malessere e come ritrovare l'equilibrio interiore.

## ADESIONI E ISCRIZIONI

Il corso è aperto a tutti gli interessati fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 170 euro, compresa la quota di iscrizione di 5 euro. Per studenti e specializzandi è di 130 euro.

Per iscriversi, inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a

[l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it).

Il bonifico va intestato a:

ASSOCIAZIONE CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE - ISTITUTO SIF

UNICREDIT BANCA - FILIALE DI PADOVA VIA S.FERMO

C/C 000100438593

IBAN IT22S0200812101000100438593

Nella causale del bonifico specificare nome del corso abbreviato (BURNOUT) e cognome del partecipante.

## PROGRAMMA

### PRIMO GIORNO

09:30-11:00 Cos'è il burnout?

11:00-11:15 PAUSA

11:15- 13:00 Individuare i punti critici nel proprio contesto lavorativo

13:00-14:00 PAUSA

14:00-16:00 Pensieri, emozioni, sensazioni e azioni: le quattro dimensioni del qui ed ora

16:00-16:15 PAUSA

16:15- 18:00 Tecniche di respiro ed immaginative per aumentare la resilienza nei momenti emotivamente difficili

### SECONDO GIORNO

09:30-11:00 Gestire rabbia, paura, tristezza attraverso tecniche immaginative e psicocorporee

11:15 - 13:00 Quali emozioni ci rendono più vulnerabili?

13:00 - 14:00 PAUSA

14:00 - 16:00 Coltivare ciò che per noi è importante

16:00 - 16:15 PAUSA

16:15 - 18:00 Scegliere liberi dall'esito

# SCHEDA DI ISCRIZIONE

\*Nome.....

\*Cognome.....

\*Data di nascita.....

\*Luogo di nascita.....

\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario .....

via.....n.....

CAP.....Città.....

Provincia.....

\*Quota versata: 130 € 170 € ..... €

\*P.iva.....

\*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato ECM)

Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)

Richiedo i crediti ECM: SI NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle attività del Centro:

SI  
NO

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del **D.Lgs. n.196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento UE 2016/679)** ai fini dell'iscrizione al suddetto corso

Luogo, data .....

Firma.....

Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE

Istituto SIF di Padova

## CONTATTI

*Indirizzo:* Piazza De Gasperi 32, Scala A, Secondo piano, Padova

*Telefono:* 049.7389287

*Email:* info@corsiecmbenessere.it

*Sito internet:* www.corsiecmbenessere.it

Il corso ha ottenuto **26,6 crediti ECM** per le professioni di: Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le discipline), Logopedisti, Fisioterapisti, Infermieri professionali, Educatori professionali, Assistenti sanitari, Dietista, Podologo, Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Tecnico di fisiopatologia cardiocircolatoria, Tecnico sanitario laboratorio biomedico, Tecnico sanitario di radiologia medica, Tecnico Audiometrista, Tecnico audioprotesista, Tecnico di neuro fisiopatologia, Tecnico Ortopedico, Terapista occupazionale, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva.

L'evento è realizzato in convenzione con il Consiglio dell'Ordine degli Assistenti Sociali del Veneto e è in fase di accreditamento per la Formazione Continua degli Assistenti Sociali.

***In collaborazione con la S.I.F.  
"SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"***



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

*Istituto S.I.F. di Padova*

# La CURA DI SÉ per la prevenzione del BURNOUT



## INFORMAZIONI



*Data:* 6-7 giugno 2020



*Presso:* Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, Piazza De Gasperi 32, Scala A, Secondo piano, Padova



*Telefono:* 329.2169795



*Email:* l.casetta@psicoterapiafunzionale.it