

Promosso da



**L'ARTE DI PRENDERSI CURA
DI SÈ: SVILUPPARE LA
COMPETENZA EMOTIVA PER
UN'ASSISTENZA CENTRATA
SULLA PERSONA**

12 GIUGNO 2025

Ore 14:30 - 18:30

AREZZO

**Sede OPI Arezzo,
Via Marco Perennio 24/b**

EVENTO ACCREDITATO ECM RES

RAZIONALE

Nel contesto sanitario attuale, caratterizzato da crescente complessità assistenziale e pressione emotiva, prendersi cura dell'altro richiede, prima di tutto, la capacità di prendersi cura di sé. L'infermiere, figura centrale nella relazione di cura, è quotidianamente esposto a dinamiche che coinvolgono la sfera emotiva, relazionale e interpersonale. Sviluppare la competenza emotiva non è solo un atto di crescita personale, ma un requisito essenziale per garantire un'assistenza autenticamente centrata sulla persona, capace di rispettare la globalità dell'essere umano e di promuovere relazioni di cura efficaci, empatiche e sostenibili. Questo incontro nasce con l'obiettivo di offrire agli infermieri uno spazio di riflessione e strumenti concreti per coltivare la consapevolezza di sé e acquisire strategie di autoregolazione emotiva, mindfulness e cura personale. Solo attraverso un percorso di consapevolezza e auto-cura è possibile esercitare quella che può essere definita, a pieno titolo, l'arte della cura.

VERIFICA

Questionario a risposta multipla.

OBIETTIVO

Favorire la collaborazione tra gli operatori, facilitare e migliorare la qualità delle relazioni e la propria consapevolezza

PROGRAMMA

Responsabile Scientifico: **Alessandra Tofani**

Docenti: **Susanna Barucci, Liliana Braconi, Isabella Aricò**

- 14.30 **INTRODUZIONE AL CORSO**
Obiettivi formativi e aspettative dei partecipanti
Presentazione dei formatori
- 14.45 **LE EMOZIONI NELLE PROFESSIONI D'AIUTO**
Breve esercizio di centratura: "Come sto ora?"
Focus sull'ansia: cos'è l'ansia? Quando è fisiologica e quando diventa disfunzionale
Come si manifesta nel corpo, nella mente e nelle relazioni
Esercizio scritto: "Quali sono i miei segnali d'allarme?"
- 16.00 **TECNICHE PRATICHE DI GESTIONE DELL'ANSIA**
Respirazione consapevole
Grounding somatico
Coerenza cardiaca
Pratica guidata: "Trova il tuo centro"
I partecipanti sperimentano le tecniche apprese in coppie o piccoli gruppi
Creazione del proprio "**Piano di benessere emotivo personale**"
- 17.30 Condivisione delle esperienze vissute e test finale
- 18.30 **CHIUSURA DELLA GIORNATA**

ISCRIZIONI

Si maturano 5,8 crediti ECM

Corso gratuito per gli iscritti OPI Arezzo

Contributo euro 10,00 iscritti altre OPI

DISPONIBILITÀ MASSIMA: 25 POSTI

Corso rivolto alle seguenti categorie professionali:

- *Infermieri*
- *Infermieri Pediatrici*

OPI Arezzo

Dr.ssa Alessandra Tofani

- info@opiarezzo.it
- tel. 0572352385

formazione.gutenbergonline.it

PROVIDER ECM



Provider Nazionale Standard ECM n° 409

Tel. 0575 408673 - Fax 0575 20394

www.gutenbergonline.it
formazione.gutenbergonline.it



#laformazioneinletuemani

