

GESTIONE STRESS NELL'INCERTEZZA

evento accreditato: 6 ECM



Il ricercatore Hans Selye nel 1955 definì lo stress come *"una risposta aspecifica dell'organismo a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente"*.

Gestire lo stress significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo intervenendo sull'ambiente, laddove sia possibile (ma spesso non lo è!!!) oppure prendendosi cura di se stessi partendo dall'ascolto dei propri pensieri, emozioni, sensazioni corporee e osservando le proprie azioni e reazioni abituali.

Per gestire lo stress è necessario prima di tutto riconoscerlo precocemente e riconoscere le cause di tensione che le attività quotidiane rappresentano e che si intensificano in situazioni eccezionali e di incertezza, come quella che stiamo vivendo denominato contesto W.U.C.A, acronimo inglese che sta per volatile, incerto, complesso, ambiguo.

Spesso non possiamo sottrarci alle circostanze o modificare l'ambiente che ci circonda, ma possiamo ricordarci di mettere in campo le nostre strategie per farvi fronte (coping) oppure impararne di nuove.

In questo corso online alleneremo l'ascolto del corpo e incontreremo la mindfulness (protocollo PMP); andremo a esplorare le possibili vie d'uscita alternative, attraverso: il corpo, le emozioni, le relazioni ed i pensieri; riscopriremo le strategie individuali efficaci e, a volte, dimenticate

QUANDO? Martedì 1 giugno 2021 dalle 14.30 alle 18.30

DOVE? online su piattaforma ZOOM

DESTINATARI: Infermier* iscritti all'ordine delle Professioni Infermieristiche Belluno

Posti disponibili: 50 partecipanti

CHI CONDUCE: Barbara Quadernucci- Psicologa, Psicoterapeuta, Trainer LIFE SKILLS® Italia.
Tutor: Marzia Colmanet, Infermiera, Trainer LIFE SKILLS® Italia

COME ISCRIVERSI: sito OPI Belluno/iscrizione corsi ECM

link: formazione.gutenbergonline.it/event/962/showCard