



Pegaso Lavoro Soc. Coop



Coordinamento Segreterie del Veneto

IL LAVORO LO STRESS, L'ANSIA, TECNICHE AUTO-TUTELA ATTRAVERSO LA RIFLESSOLOGIA, IL RILASSAMENTO PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO

Centro Diocesano Giovanni XXIII
Piazza Giorgio Piloni, 11,
32100 Belluno BL

07 ottobre 2017

evento n. 3174-180932 Ed. 4

Crediti ECM assegnati: 10,2



Docente:

**Rossella Bertolo
Donatella Corona**

OBIETTIVO DEL CORSO

Il professionista sanitario è sottoposto a diverse manifestazioni di stress, di sovraccarico emotivo, dovute a diversi fattori quali i turni, il carico di lavoro, ma anche il continuo contatto con la malattia, il carico emozionale spesso legato alla cronicità. Purtroppo nelle nostre aziende non esistono delle figure qualificate a cui poter rivolgersi per decomprimere il potenziale stressogeno del lavoro relazionale dell'assistenza. In questo corso, tuttavia, daremo, spiegandole e provandole, delle tecniche per il rilassamento e per proteggersi dallo stress di tutti i giorni, quali per esempio l'automassaggio della mano, tecniche di respirazione e di visualizzazione. Impareremo quindi delle tecniche di auto-tutela.

ARGOMENTI IN PROGRAMMA

8.30-9.00	Presentazione del corso	11.30- 12.00	Spiegazione della tecnica riflessologica della mano
9.00-9.30	Brevi accenni sulle cause dello stress e come affrontarlo	12.00-12.30	Spiegazione delle tecniche di respirazione
9.30-11.30	Presentazione delle tecniche di rilassamento:	12.30-13.00	Pausa Pranzo
	– Riflessologia della mano	13.00-16.30	Prove Pratiche (piccoli gruppi 1 a 25)
	– Tecniche di respirazione	16.30- 17.00	Confronto con i discenti
	– Oli essenziali utili	17.00-18.00	Test d'apprendimento

PEGASO LAVORO Soc. Coop.

Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825 info@pegasolavoro.it - www.pegasolavoro.eu

Posti disponibili: 50

Destinatari del corso: Tutte le professioni sanitarie

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare l'evento in mancanza di un numero sufficiente di iscrizioni con restituzione della quota versata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Iscritti al sindacato Nursind

GRATUITO

Non iscritti al sindacato NurSind

€ 20,00

MODALITA' DI ISCRIZIONE

**Iscrizione on line obbligatoria sul sito di Pegaso Lavoro
www.pegasolavoro.eu**

Prima è necessario registrarsi come utenti del sito per avere la possibilità di iscriversi a tutti i corsi in calendario

Entro 7 giorni dalla preiscrizione deve essere effettuato il pagamento pena cancellazione dal corso senza alcun obbligo di preavviso da parte della segreteria organizzativa.

Farà fede la data di versamento.

Non saranno effettuati rimborsi della quota di iscrizione per nessun motivo.

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

MODALITA' DI VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

tramite BOLLETTINO POSTALE e BONIFICO *Indicare il nominativo del partecipante e la causale "BL071017"*.

Regolarizzare l'iscrizione inviando la ricevuta del versamento:

per **fax** 050.7911012

per **e-mail** info@pegasolavoro.it

Regolamento rilascio dell'Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:

- Percentuale di presenza al 100%
- Superamento della verifica di apprendimento (75% livello di sufficienza) attraverso la compilazione del questionario finale
- Compilazione e consegna della scheda di valutazione dell'evento.

Il questionario e la scheda di valutazione dovranno essere consegnati al termine dei lavori. la mancata compilazione e/o consegna del questionario e della scheda di valutazione fanno decadere i diritti all'acquisizione dei crediti formativi.