

## 5. OSSERVARE E AGIRE: COME RICONOSCERE I DISTURBI DA STRESS E BURNOUT E VIVERE UNA LUNGA VITA PROFESSIONALE NEL SETTORE SOCIO - SANITARIO

**NUOVA DATA**

**martedì 20 aprile 2021**

**A  
R  
E  
A  
  
R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
E**

**ORARIO**

08.30 – 12.30

**LUOGO**

Sopraceneri oppure online

**SCOPO**

in un mondo sempre più frenetico, che mette sotto pressione, che richiede di saper fare e organizzare una molteplicità di compiti e di affrontare continuamente cambiamenti e nuove sfide, sempre più persone si sentono esauste, al limite delle loro energie. Parliamo di stress e di burnout. Ma di cosa si tratta esattamente? Il corso si prefigge di fornire le informazioni necessarie per saper riconoscere lo stress e il burnout, prevenire eventuali disturbi ad essi correlati o saperli gestire in modo efficace qual ora vi siano già fattori di disagio, siano essi individuali o presenti nel proprio contesto lavorativo

**CONTENUTI**

- tramite definizioni, modelli teorici ed esempi tratti dalla pratica e dall'esperienza, i partecipanti sono sensibilizzati sul fenomeno dello stress e del burnout e sono in grado di riconoscere per tempo un deterioramento del loro stato di salute e/o del loro benessere psico-fisico. Essi sono informati su quali sono i criteri di osservazione generali e specifici per il riconoscimento precoce e conoscono le possibilità d'intervento per prevenire l'insorgenza o ridurre l'impatto sulla salute dello stress e e del burnout. In questo modo possono mantenere o ritrovare attivamente uno stato di benessere, la motivazione e il proprio senso di efficacia, nonché apportare il loro contributo nella gestione efficace di questi rischi nel loro contesto lavorativo

**METODOLOGIA**

- l'intervento è proposto in modalità didattica prevalentemente frontale con esempi concreti tratti dalla pratica e/o dall'esperienza dei partecipanti.

**RELATRICE**

Liala Cattaneo, collaboratrice scientifica presso l'Ufficio dell'ispettorato del lavoro

**PARTECIPANTI**

operatrici/tori del ramo socio – sanitario  
minimo 10

**QUOTA**

membri ASI-SBK	Fr.	55.—
non membri ASI-SBK	Fr.	75.—

**TERMINE ISCRIZIONE** 18.03.2021

**ISCRIZIONI**

[www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/](http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/)

**INFORMAZIONI**

Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso  
Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32  
E-mail [segretariato@asiticino.ch](mailto:segretariato@asiticino.ch) Sito [www.asiticino.ch](http://www.asiticino.ch)

**ATTESTATO**

attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**