

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

A R E A R E L A Z I O N A L E	DATA	martedì 20 ottobre 2020		
	ORARIO	08.30 – 12.30		
	LUOGO	Bellinzona		
	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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	17.09.2020		
	ISCRIZIONI	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 Sito www.asiticino.ch		
	ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA