

## 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

<b>DATA</b>	<b>martedì 20 ottobre 2020</b>		
<b>ORARIO</b>	08.30 – 12.30		
<b>LUOGO</b>	Bellinzona		
<b>SCOPO</b>	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		
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>		
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'intervento è proposto in modalità didattica prevalentemente frontale con esempi concreti tratti dalla pratica e/o dall'esperienza dei partecipanti.</li> </ul>		
<b>RELATRICE</b>	Liala Cattaneo, collaboratrice scientifica presso l'Ufficio dell'ispettorato del lavoro		
<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	Fr.	55.—
	non membri ASI-SBK	Fr.	75.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>17.09.2020</b>		
<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>		
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>		
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**