

Codice ECM:10446

Crediti ECM assegnati: 4,5

PROGRAMMA dell'evento formativo

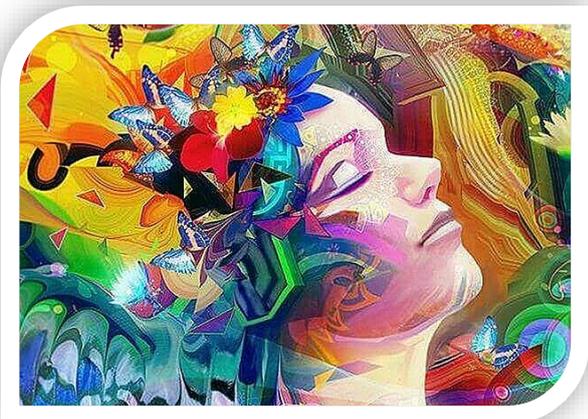
RITROVARE BENESSERE ATTRAVERSO LA SCOPERTA DI NUOVE FONTI DI NUTRIMENTO INTERIORE

PREMESSA:

Il presente laboratorio vuole essere un momento formativo di una serie di incontri in WEBINAR promosse da Upipa per mettere in luce gli stati d'animo che ci hanno accompagnato in questo lungo periodo di pandemia dovuta alla presenza del COVID 19 che ha messo in discussione le relazioni, il proprio ruolo e ha incrinato in qualche misura la percezione di sè stessi.

Con il supporto di alcuni professionisti, la presente cooperativa vuole "DARE VOCE" ai VISSUTI e alle EMOZIONI di coloro che lavorano nelle RSA e che desiderano fare un percorso di RICOSTRUZIONE del proprio vissuto interiore.

Attraverso l'insegnamento di alcune tecniche di riconoscimento e gestione dello stress, è infatti possibile ritrovare una certa tranquillità ed un certo equilibrio interiore.



In questo specifico percorso il formatore guiderà i partecipanti alla conoscenza e all'attivazione di quelle risorse interiori "vitali" ed "energetiche" che sono presenti in ciascuno di noi in modo più o meno consapevole. Si andrà a lavorare sulla capacità di "resilienza", ossia quell'abilità che ci permette di diminuire lo "sforzo" e "aumentare" lo stato di benessere attraverso la scoperta di nuove fonti di nutrimento interiore. Con l'aiuto della docente i partecipanti verranno invitati a modellare la percezione di "sè stessi" con una nuova visione dello stare qui ed ora.

RESPONSABILI DEL PROGRAMMA:

Eleonora Negri - Responsabile Attività Formative Upipa. Esperta di organizzazione e gestione dei servizi formativi e dei processi di apprendimento

RESPONSABILE SCIENTIFICO DELL'EVENTO FORMATIVO

Teresa Daniela Anzelini: psicoterapeuta ad indirizzo corporeo con formazione in arteterapia

OBIETTIVO GENERALE:

Accrescere la consapevolezza nei partecipanti delle proprie potenzialità individuabili per conseguire il raggiungimento di un benessere sia mentale che fisico, fondamentale per contrastare lo stress

prolungato dettato dalla pandemia e gestire in modo costruttivo e propositivo le eventuali situazioni critiche vissute nel contesto privato e in quello professionale.

OBIETTIVO SPECIFICO:

Guidare i discenti alla conoscenza e all'attivazione di quelle risorse interiori "vitali" ed "energetiche" che ognuno possiede o che intende sviluppare facendo leva sulla "resilienza".

CONTENUTI:

Presentazione del corso e del docente ad opera del tutor: patto formativo

1° INCONTRO

- Raccolta dei bisogni e delle aspettative dei partecipanti ad opera del docente.
- Esplicitazione delle modalità di supporto psico-corporee che la docente intende proporre al fine di modificare il "come" affrontare situazioni che non dipendono da noi.
- Presentazione della Teoria polivagale di Porges sul funzionamento del nostro Sistema Nervoso Autonomo in situazioni di minaccia e pericolo prolungato.
- Attivazione di una visualizzazione guidata a scopo rassicurante e confortante (con-forza) affinché ognuno possa individuare il "posto sicuro" di cui parla Porges.
- Utilizzo di brevi brani musicali (v. Musica 432hz) per richiamare e rivitalizzare le proprie forze vitali.
- Verbalizzazione dell'esperienza personale effettuata.
- Informazione sugli strumenti (visualizzazione e musica utilizzata) per ripetere le attivazioni autonomamente.
- Confronto con i partecipanti

2° INCONTRO

- Verbalizzazione delle esperienze personali in relazione agli esercizi proposti eseguiti a casa.
- Approfondimento della Teoria polivagale: funzione e importanza della diramazione vago ventrale per consolidare e mantenere il senso di centratura e tranquillità in un campo perturbato.
- Natura fisiologica e funzione delle emozioni primarie che determinano il nostro vissuto di lavoro e privato.
- Attivazioni: ripresa della visualizzazione proposta la volta precedente e degli esercizi svolti a casa.
- Verbalizzazione e indicazioni di nuove strategie finalizzate al ben-essere da esercitare a casa.
- Confronto con i partecipanti

3° INCONTRO

- Verbalizzazione delle esperienze personali in relazione agli esercizi proposti.
- Continuazione del lavoro sulle emozioni per una maggiore consapevolezza del proprio sentire e dei propri pensieri.
- I colori come movimenti dell'energia; il gesto dei colori e il gesto delle emozioni;
- Verbalizzazione da parte dei partecipanti e verifica dell'esperienza dei tre incontri

A conclusione del corso, il tutor inoltrerà ai partecipanti tramite posta elettronica i link dei questionari di gradimento e di apprendimento che dovranno completare on-line.

DOCENTE:

Teresa Daniela Anzelini: psicoterapeuta ad indirizzo corporeo con formazione in arteterapia, appartenente all'associazione MAE (Montagna Ambiente Energia).



Collaborazione **R**esponsabilizzazione **E**quità **A**pertura **T**rasferibilità **I**nnovazione **V**isione **I**ntegrazione

Progettista

dott.ssa Daniela Martini

daniela.martini@upipa.tn.it



METODOLOGIA DIDATTICA

Ogni incontro sarà diviso in tre momenti:

- a) spazio di ascolto per sintonizzare i contenuti di lavoro sui bisogni reali dei partecipanti;
- b) presentazione e spiegazione dei meccanismi sottesi alle esperienze e problematiche affiorate nella prima parte. I riferimenti sono alla Teoria polivagale di S. Porges (neuro-scienziato) che affronta in modo chiaro e funzionale il funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo in situazioni minacciose, traumatiche e inaspettate;
- c) proposte di attivazioni: visualizzazioni, ascolto di brevi pezzi musicali a 432 Hz composti da Emiliano Toso. Gli effetti rilassanti e rivitalizzanti di questo tipo di musica sono stati oggetto di numerose ricerche in campo biologico che ne hanno confermato l'azione benefica sulle cellule. L'ambito delle attivazioni finalizzate al miglioramento dello stato di benessere resta aperto a esperienze e suggerimenti da parte degli stessi partecipanti perché siano condivise con gli altri presenti. Importante, infatti, è che ognuno possa scoprire e attivare la propria fonte di energia vitale.

I partecipanti saranno coinvolti attivamente tramite tecniche didattiche pratico-esperienziali.

DESTINATARI

14 professionisti delle RSA appartenenti al sistema UPIPA.

DURATA

Il corso è suddiviso in 3 incontri della durata di 90 minuti ciascuno per un totale di 4 ore e 30 minuti.

LUOGO DI SVOLGIMENTO DEL CORSO

Il presente percorso formativo si svolgerà tramite video-conferenza in modalità sincrona. Verrà inviato alle persone confermate il link al quale collegarsi con indicazione di data e ora di svolgimento.

VALUTAZIONE APPRENDIMENTO

La valutazione dell'apprendimento sarà effettuata a conclusione del percorso formativo tramite un questionario a risposta chiusa. Il tutor inoltrerà tramite posta elettronica ai partecipanti il link per poterlo compilare on - line. Per considerarsi formati, oltre a superare il questionario con il 75% di risposte corrette, è necessario rimanere collegati per almeno il 90% del monte ore totale del corso.

REFERENTE DEL CORSO

Daniela Martini: Servizio Formazione Upipa – Area Sanitaria

Mail: daniela.martini@upipa.tn.it

QUOTA D'ISCRIZIONE

L'evento è realizzato con il contributo della L.R. 7/2005 art. 24

Se paga un ente socio dell'Upipa il pagamento dovrà essere effettuato a ricevimento fattura. Il costo del corso è pari a:

- € 30,00 (esente IVA) per partecipante per gli Enti di Diritto Pubblico + € 2,00 una tantum per marca da bollo (per ciascuna fattura emessa di importo superiore ad € 77,47);
- € 36,60 (con IVA) per i soggetti privati soci dell'UPIPA.

Se il partecipante sostiene direttamente il costo del corso dovrà versare:

- la quota di € 36,60 (con IVA) se lavora all'interno del sistema degli Enti soci dell'Upipa.



Collaborazione **R**esponsabilizzazione **E**quità **A**pertura **T**rasferibilità **I**nnovazione **V**isione **I**ntegrazione

Progettista

dott.ssa Daniela Martini

daniela.martini@upipa.tn.it

