



DONNEXTRA ODV

Id :

Data: dal 15-11-2026 - 14-12-2026

Durata: 50 ore

FAD CON INVIO MATERIALE DUREVOLE

“Pochi, stanchi, malpagati e con tante responsabilità: strumenti per stimolare la crescita professionale e personale”

Inizio 01-01-2026

Termine 31-12-2026

Anno: 2026

Tipologia: Formazione a Distanza (FAD)

Destinatari: Tutte le professioni sanitarie

Obiettivo del corso

Fornire ai professionisti della salute strumenti concreti e riflessivi per sviluppare consapevolezza, motivazione e crescita personale e professionale, in un contesto sanitario complesso, segnato da carenze strutturali, aumento del carico emotivo e crescente richiesta di competenze trasversali.

Il percorso aiuta a comprendere e gestire le difficoltà del quotidiano lavorativo — stress, demotivazione, responsabilità — trasformandole in occasioni di apprendimento e rinnovamento.

Metodologia

Il corso adotta un linguaggio chiaro e accessibile, integrando:

- Approfondimenti teorici e analisi di contesto
- Casi pratici ed esempi reali
- Esercizi di riflessione personale
- Attività di autovalutazione e consapevolezza (Mindfulness, resilienza, leadership)

Obiettivi specifici

1. Comprendere la situazione attuale del sistema sanitario e i suoi riflessi sul benessere dei professionisti.
2. Valorizzare le competenze e l'autonomia delle varie figure sanitarie.
3. Approfondire gli aspetti legali e deontologici legati alla responsabilità professionale.
4. Migliorare la comunicazione empatica e la gestione emotiva nella relazione di cura.
5. Potenziare la motivazione, la leadership e la resilienza personale.
6. Favorire la crescita interiore attraverso la Mindfulness e la consapevolezza del sé.

Obiettivo ECM

22 - Fragilità e cronicità (minori, anziani, dipendenze da stupefacenti, alcool e ludopatia, salute mentale), nuove povertà, tutela degli aspetti assistenziali, sociosanitari, e socio-assistenziali;

Valutazione e accreditamento

- Test finale: 150 domande a risposta multipla (superamento con il 75% di risposte corrette).
 - Durata stimata di studio: 50 ore complessive.
 - Attestato ECM: Rilasciato con 50 crediti formativi.
-

Introduzione generale

Negli ultimi anni, il mondo sanitario è stato profondamente trasformato: la pandemia, la riduzione del personale, l'aumento della burocrazia e la crescente complessità dei bisogni assistenziali hanno generato una condizione di forte stress e insoddisfazione.

“Pochi, stanchi, malpagati” non è solo uno slogan: è la fotografia di una realtà quotidiana fatta di turni massacranti, scarsa riconoscenza e senso di isolamento.

Eppure, dentro ogni professionista sanitario continua a vivere un desiderio di crescita, di significato e di cura — non solo del paziente, ma anche di sé stesso.

Questo corso nasce proprio da qui: dal bisogno di riscoprire la motivazione e la forza personale, per tornare a essere protagonisti consapevoli della propria vita professionale e umana.

Modulo 1 – La realtà sanitaria italiana oggi

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere la struttura e il funzionamento del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).
 2. Analizzare le sfide economiche e organizzative del settore sanitario italiano.
 3. Riconoscere le tendenze demografiche e i loro impatti sulla domanda di salute.
 4. Riflettere sulle conseguenze del contesto attuale sulla motivazione e sul benessere dei professionisti sanitari.
-

1.1 Il Servizio Sanitario Nazionale: struttura e funzioni

Il SSN italiano è organizzato per garantire assistenza universale, equa e gratuita per tutti i cittadini. È diviso in tre livelli principali:

- Servizi territoriali: medicina generale, pediatria, servizi infermieristici e specialistici di base.
- Ospedali: strutture complesse per cure acute, emergenze e interventi specialistici.
- Regioni e enti locali: coordinamento dei servizi, gestione del personale e dei finanziamenti.

Riflessione pratica:

Prova a pensare al tuo reparto o alla tua unità: quali elementi di questa struttura ti risultano più funzionali? Quali invece rappresentano difficoltà quotidiane?

1.2 Sfide economiche e organizzative

Negli ultimi anni, il SSN ha dovuto affrontare:

- Riduzione dei finanziamenti pubblici, con effetti su personale e strumenti.
- Carenza di professionisti: medici, infermieri e tecnici spesso non sono sufficienti a coprire la domanda di salute.

- Aumento della complessità assistenziale: pazienti più anziani, pluripatologici e con esigenze multidisciplinari.

Esempio concreto:

Un reparto di pronto soccorso può trovarsi con 3 infermieri in meno rispetto al fabbisogno, mentre il numero di pazienti critici aumenta. Ciò genera stress, senso di colpa e rischio di burnout.

1.3 L'andamento demografico

- Invecchiamento della popolazione: aumenta il numero di persone con patologie croniche e complesse.
- Calo della natalità: meno giovani, meno personale futuro e maggiore pressione sul personale attuale.
- Migrazioni e multiculturalità: maggiore varietà di bisogni e necessità di competenze interculturali.

Attività di riflessione:

Annota quali cambiamenti demografici incidono maggiormente sul tuo lavoro quotidiano e come li affronti.

1.4 La domanda di salute

La domanda di salute non è uniforme: cambia in base a età, condizioni socio-economiche, malattie croniche e emergenze.

- Pazienti cronici: richiedono assistenza continua e coordinamento multidisciplinare.
- Emergenze sanitarie: richiedono prontezza, resilienza e gestione dello stress.
- Cittadini informati: richiedono trasparenza, empatia e comunicazione chiara.

Esempio pratico:

Gestire un paziente anziano con più patologie richiede non solo competenze cliniche, ma anche capacità organizzative, comunicative e di leadership interna al team.

1.5 La motivazione dei professionisti sanitari

La realtà sanitaria complessa può diminuire motivazione e soddisfazione professionale.

Fattori che influenzano la motivazione:

- Carico di lavoro e turni: alta pressione può ridurre la soddisfazione.
- Riconoscimento professionale: sentirsi apprezzati aumenta la resilienza.
- Opportunità di crescita: formazione, responsabilità e autonomia sono determinanti chiave.

Riflessione guidata:

- Identifica un momento recente in cui ti sei sentito demotivato sul lavoro.
- Rifletti su cosa avrebbe potuto migliorare quella situazione (supporto, organizzazione, formazione, riconoscimento).

1.6 Esercizio pratico di auto-riflessione

1. Scrivi una breve lista delle difficoltà quotidiane nel tuo lavoro (massimo 5 punti).
2. Per ciascuna, annota almeno una piccola azione concreta che potresti intraprendere per gestirla meglio.
3. Confronta queste azioni con colleghi o supervisor per valutare strategie condivise.

1.7 Conclusione del modulo

Questo modulo introduce il contesto complesso in cui il professionista sanitario opera oggi. Comprendere la struttura del SSN, le sfide economiche, le dinamiche demografiche e la domanda di

salute permette di affrontare meglio lo stress, migliorare la comunicazione e incrementare la resilienza personale.

Preparati per il Modulo 2, dove approfondiremo le competenze, i ruoli e l'autonomia dei professionisti sanitari, con un focus sulla responsabilità, il triage e la gestione efficace delle attività quotidiane.

Modulo 2 – Competenze, ruoli e autonomia dei professionisti sanitari

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere le competenze specifiche e trasversali delle diverse figure professionali.
2. Analizzare il proprio ruolo nel contesto multidisciplinare.
3. Gestire l'autonomia professionale rispettando responsabilità e limiti deontologici.
4. Applicare strumenti pratici per coordinare attività e priorità in team.

2.1 Analisi delle competenze professionali

Ogni professionista sanitario possiede un mix di competenze:

- Tecniche: conoscenze cliniche, procedure e protocolli.
- Trasversali (soft skills): comunicazione, leadership, empatia, gestione dello stress.
- Organizzative: capacità di pianificazione, coordinamento e problem solving.

Esempio pratico:

Un infermiere in reparto non si limita a somministrare farmaci; deve monitorare costantemente i pazienti, comunicare con medici e familiari, gestire emergenze e partecipare alle decisioni di team.

2.2 L'autonomia professionale

L'autonomia permette al professionista di:

- Prendere decisioni cliniche basate su conoscenze e protocolli.
- Organizzare il proprio lavoro in modo efficiente.
- Collaborare in team mantenendo responsabilità chiare.

Attenzione: L'autonomia non significa agire senza limiti, ma saper riconoscere quando richiedere supporto o consulenza.

Riflessione pratica:

Pensa a un momento recente in cui hai dovuto decidere autonomamente. Quali strumenti ti hanno aiutato? Quali difficoltà hai incontrato?

2.3 Ruoli e responsabilità nel team sanitario

Il lavoro in sanità è multidisciplinare:

- Medici: diagnosi, piani terapeutici e supervisione clinica.
- Infermieri: esecuzione di interventi, monitoraggio, supporto al paziente.
- Tecnici sanitari: esami diagnostici, gestione apparecchiature, supporto operativo.
- Psicologi e assistenti sociali: supporto emotivo e sociale al paziente.

Esempio pratico:

Nel triage di pronto soccorso, infermiere e medico collaborano per stabilire priorità, ma ciascuno rispetta i propri limiti e competenze. Una comunicazione chiara evita errori e sovrapposizioni.

2.4 Dal triage alla responsabilità professionale

Il triage è un esempio concreto di gestione delle priorità:

- Valuta urgenza dei pazienti.

- Garantisce sicurezza e rispetto delle procedure.
- Richiede equilibrio tra autonomia e consulto medico.

Aspetti chiave della responsabilità professionale:

- Rispettare protocolli e linee guida.
- Documentare ogni intervento.
- Comunicare tempestivamente problemi o rischi.

Esercizio pratico:

Scrivi e/o valuta brevemente le situazioni in cui il tuo ruolo richiede decisioni immediate. Come bilanci autonomia e responsabilità legale?

2.5 La gestione delle competenze nel lavoro quotidiano

- Prioritizzazione: identificare attività urgenti e importanti.
- Delegazione efficace: conoscere limiti propri e del team.
- Aggiornamento continuo: formazione e apprendimento per migliorare competenze.

Riflessione guidata:

Valuta le tue principali competenze trasversali (es. comunicazione, leadership, empatia). Quali vuoi potenziare nei prossimi 6 mesi?

2.6 Esercizio pratico di autovalutazione

1. Pensa una lista delle tue principali competenze tecniche.
2. Pensa una lista delle tue principali competenze trasversali.
3. Identifica una competenza da migliorare in ciascuna categoria e scrivi un piccolo piano d'azione (es. corsi, mentoring, esercizi pratici).

2.7 Conclusione del modulo

Il modulo evidenzia l'importanza di conoscere e valorizzare le proprie competenze, gestire l'autonomia e collaborare efficacemente nel team. La consapevolezza dei ruoli e dei limiti professionali aumenta la sicurezza, riduce gli errori e migliora la motivazione personale.

Modulo 3 – Aspetti legali e responsabilità professionale

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere il quadro normativo di riferimento per i professionisti sanitari.
2. Riconoscere le principali responsabilità legali e deontologiche.
3. Prevenire situazioni di rischio e contenzioso.
4. Comunicare efficacemente con pazienti, familiari e colleghi in contesti critici.

3.1 La normativa di riferimento

Il contesto legale italiano tutela sia il paziente sia il professionista. Alcuni riferimenti fondamentali:

- Legge 24/2017 (Legge Gelli-Bianco): responsabilità civile e penale del professionista sanitario.
- Codice deontologico professionale: linee guida etiche per l'esercizio della professione.
- Normative regionali e protocolli interni: obblighi specifici di documentazione, sicurezza e qualità.

Riflessione pratica:

Annota quali di queste normative impattano maggiormente il tuo lavoro quotidiano. Come le applichi già e dove percepisci difficoltà?

3.2 Responsabilità professionale

Il professionista sanitario è responsabile:

- Civile: danni al paziente, responsabilità contrattuale o extracontrattuale.
- Penale: errori gravi o negligenza con conseguenze rilevanti.
- Deontologica: violazioni etiche e comportamentali.

Esempio concreto:

Un errore nella somministrazione di farmaci può avere implicazioni civili e penali, ma anche ripercussioni sul piano deontologico, con possibili sanzioni dall'ordine professionale.

3.3 Prevenzione del contenzioso

Strategie pratiche per ridurre rischi:

1. Documentazione completa: registrare interventi, valutazioni e comunicazioni.
2. Rispetto protocolli e linee guida: garantire standard di sicurezza.
3. Comunicazione chiara con il paziente: spiegare procedure, rischi e tempi di recupero.
4. Formazione continua: aggiornamento su norme, procedure e novità cliniche.

Esercizio pratico:

Scrivi tre azioni concrete che puoi mettere in atto da subito per migliorare la gestione legale e deontologica delle tue attività quotidiane.

3.4 Il triage e la responsabilità

Il triage rappresenta un esempio concreto di gestione della responsabilità:

- Richiede rapidità di decisione e competenza clinica.
- Implica documentazione accurata di valutazioni e priorità.
- Necessita collaborazione con il team, riconoscendo i limiti della propria autonomia.

Riflessione guidata:

Pensa a un caso recente in cui hai dovuto prendere decisioni immediate. Come hai bilanciato autonomia e responsabilità?

3.5 Comunicazione efficace in contesti critici

La comunicazione con pazienti e familiari è essenziale per prevenire conflitti e garantire sicurezza:

- Chiarezza: spiegare diagnosi e procedure senza gergo tecnico.
- Empatia: riconoscere ansia, paura e stress del paziente.
- Documentazione: trascrivere le informazioni fornite e le decisioni prese.

Esempio pratico:

Un medico comunica a un paziente anziano la necessità di un intervento urgente. L'empatia, un linguaggio semplice e la documentazione scritta riducono rischi di incomprensioni e contenzioso.

3.6 Gestione degli errori

Gli errori possono accadere; ciò che conta è:

1. Riconoscerli prontamente.
2. Informare il paziente e il team.
3. Analizzare le cause e migliorare le procedure.

Esercizio pratico:

Individua un piccolo errore (anche di organizzazione) avvenuto nella tua esperienza. Rifletti su come è stato gestito e cosa avresti potuto fare diversamente per prevenirlo o minimizzarne l'impatto.

3.7 Conclusione del modulo

Questo modulo fornisce le basi legali e deontologiche per operare in sicurezza e con consapevolezza. Comprendere responsabilità, prevenzione del contenzioso e comunicazione efficace migliora la sicurezza dei pazienti, riduce stress e aumenta la fiducia nella propria professionalità.

Modulo 4 – Aspetti psicologici: empatia e burnout

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere l'importanza dell'empatia nella relazione di cura.
2. Riconoscere i segnali del burnout e dello stress cronico.
3. Applicare strategie per la gestione dello stress e delle emozioni negative.
4. Potenziare il benessere personale e la resilienza professionale.

4.1 L'empatia come competenza chiave

L'empatia non è solo capacità di comprendere il paziente, ma anche di rispondere in modo adeguato:

- Empatia cognitiva: comprendere i pensieri e le emozioni del paziente.
- Empatia affettiva: sentire e riconoscere emozioni altrui senza lasciarsi sopraffare.

Esempio pratico:

Un infermiere accoglie un paziente ansioso prima di un intervento chirurgico. Non basta tranquillizzarlo: comprendere le sue paure e adattare il comportamento aiuta a ridurre stress e migliorare collaborazione.

4.2 Il burnout: definizione e segnali

Il burnout è uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale causato da stress prolungato sul lavoro.

Segnali comuni:

- Affaticamento cronico e irritabilità.
- Ridotta motivazione e senso di inefficacia.
- Distacco emotivo dai pazienti e dai colleghi.
- Problemi di salute fisica (insonnia, mal di testa, tensione muscolare).

Riflessione guidata:

Valuta quali segnali potresti riconoscere in te stesso o nei colleghi e quanto incidono sulla qualità del lavoro.

4.3 Cause principali del burnout

- Sovraccarico di lavoro e mancanza di risorse.
- Conflitti interpersonali o ambienti lavorativi poco supportivi.
- Mancanza di riconoscimento e opportunità di crescita.
- Situazioni emotivamente intense e frequente contatto con sofferenza e dolore.

4.4 Strategie per prevenire il burnout

1. Gestione del tempo: pianificazione realistica dei turni e delle attività.
2. Supporto sociale: condividere esperienze con colleghi e supervisori.
3. Formazione continua: potenziare competenze e sicurezza nelle decisioni.
4. Cura di sé: attività fisica, hobby, tecniche di rilassamento e mindfulness.

Esercizio pratico:

Individua due attività quotidiane che possono aiutarti a ridurre stress e migliorare equilibrio personale. Annotale e applicale nei prossimi giorni.

4.5 Comunicazione empatica con pazienti e colleghi

- Ascolto attivo: dare piena attenzione senza interrompere.
- Rispecchiamento emotivo: riconoscere e verbalizzare le emozioni altrui.
- Feedback costruttivo: supportare e guidare senza giudicare.

Esempio pratico:

In una situazione critica, un medico spiega con calma al familiare la condizione del paziente, riconoscendo le emozioni del familiare e offrendo supporto pratico.

4.6 Autoconsapevolezza e gestione delle emozioni

- Identificare le emozioni proprie e il loro impatto sul comportamento.
- Distinguere tra reazioni emotive e risposte professionali.
- Applicare tecniche di respirazione, mindfulness e pausa consapevole.

Esercizio pratico:

Durante una giornata stressante, prova a fermarti 5 minuti e annotare le emozioni provate. Rifletti su come queste hanno influenzato le tue azioni.

4.7 Esercizio di riflessione guidata

1. Scrivi tre situazioni recenti in cui ti sei sentito emotivamente sopraffatto.
2. Analizza quali strumenti hai utilizzato per affrontarle e quali avresti potuto applicare.
3. Stabilisci un piccolo piano di azione per gestire meglio simili situazioni in futuro.

4.8 Conclusione del modulo

Questo modulo evidenzia l'importanza di empatia, autoconsapevolezza e gestione dello stress per il benessere personale e la qualità della cura. Riconoscere e prevenire il burnout aiuta a migliorare motivazione, resilienza e relazioni professionali.

Modulo 5 – Crescita personale: motivazione e leadership

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere le basi della motivazione personale e professionale.
2. Sviluppare competenze di leadership efficace e positiva.
3. Applicare strategie per gestire i conflitti e guidare team multidisciplinari.
4. Favorire il miglioramento continuo e la soddisfazione nel lavoro quotidiano.

5.1 La motivazione nel contesto sanitario

La motivazione è la forza che spinge il professionista a impegnarsi e a dare il meglio:

- Motivazione intrinseca: derivante dalla passione per la professione e dalla soddisfazione personale.
- Motivazione estrinseca: legata a riconoscimenti, incentivi economici o status professionale.

Esempio pratico:

Il professionista

può sentirsi gratificato dalla gratitudine di un paziente (intrinseca) oppure dall'ottenimento di un premio interno (estrinseca). Entrambe alimentano la motivazione, ma la prima tende a durare più a lungo.

5.2 Fattori che influenzano la motivazione

- Carico di lavoro e gestione dei turni.
- Riconoscimento e valorizzazione delle competenze.
- Opportunità di formazione e crescita professionale.
- Ambiente collaborativo e supportivo.

Riflessione guidata:

Scrivi tre elementi della tua esperienza lavorativa che aumentano la tua motivazione e tre che la diminuiscono.

5.3 La leadership positiva

La leadership è la capacità di guidare, influenzare e motivare gli altri:

- Leadership situazionale: adattare lo stile al contesto e ai bisogni del team.
- Leadership empatica: comprendere emozioni e dinamiche del gruppo.
- Leadership collaborativa: favorire partecipazione, responsabilità condivisa e fiducia.

Esempio pratico:

Un coordinatore infermieristico ascolta le preoccupazioni del team, assegna compiti rispettando competenze e disponibilità e celebra i risultati collettivi, creando un clima positivo.

5.4 Gestione dei conflitti

I conflitti sono naturali in contesti ad alta pressione:

- Riconoscere il conflitto: identificare la causa e le emozioni coinvolte.
- Comunicazione assertiva: esprimere esigenze e opinioni rispettando gli altri.
- Ricerca di soluzioni condivise: mediazione e compromesso.

Esercizio pratico:

Descrivi un recente conflitto lavorativo e valuta come è stato gestito. Cosa avresti potuto fare diversamente per ridurre tensioni e migliorare collaborazione?

5.5 Incrementare la motivazione e la leadership

Strategie pratiche:

1. Obiettivi chiari e realistici: pianificare piccoli traguardi concreti.
2. Feedback continuo: ricevere e dare feedback costruttivi.
3. Mentoring e supporto reciproco: imparare dagli altri e condividere esperienze.
4. Autovalutazione regolare: riflettere su successi, errori e punti di miglioramento.

Riflessione guidata:

Imposta un obiettivo personale per i prossimi tre mesi legato a motivazione o leadership e annota azioni concrete per raggiungerlo.

5.6 Esercizio pratico di auto-riflessione

1. Identifica un episodio recente in cui hai esercitato leadership positiva.
2. Valuta quali comportamenti hanno avuto effetto sul team e quali potrebbero essere migliorati.
3. Pianifica una strategia per applicare questi principi nella settimana successiva.

5.7 Conclusione del modulo

La motivazione e la leadership non sono innate: possono essere coltivate attraverso consapevolezza, strategie pratiche e riflessione. Applicare questi principi migliora il clima di lavoro, riduce stress e aumenta soddisfazione professionale e personale.

Modulo 6 – Resilienza e gestione della rabbia

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere il concetto di resilienza e la sua importanza nella pratica sanitaria.
2. Riconoscere la rabbia come emozione naturale e gestirla in maniera costruttiva.
3. Applicare strategie pratiche per affrontare situazioni stressanti o conflittuali.
4. Potenziare il benessere personale e la performance professionale attraverso tecniche di coping.

6.1 Cos'è la resilienza

La resilienza è la capacità di adattarsi positivamente di fronte a difficoltà, stress e cambiamenti.

- Permette di resistere alle pressioni senza compromettere salute e motivazione.
- Aiuta a recuperare rapidamente dopo eventi emotivamente intensi.
- Non significa ignorare le difficoltà, ma affrontarle con strumenti e consapevolezza.

Esempio pratico:

Un medico di pronto soccorso gestisce una giornata con più emergenze consecutive. Grazie alla resilienza, riesce a mantenere lucidità e a dare il meglio di sé, senza esaurirsi emotivamente.

6.2 Fattori che influenzano la resilienza

- Supporto sociale: colleghi, supervisor, famiglia.
- Autoconsapevolezza: conoscenza dei propri limiti e punti di forza.
- Gestione dello stress: tecniche di rilassamento, mindfulness e attività fisica.
- Motivazione e obiettivi chiari: sapere perché e per chi ci si impegna aiuta a superare difficoltà.

6.3 La rabbia come emozione funzionale

La rabbia è naturale e può avere un ruolo positivo:

- Segnala un'ingiustizia o un problema da risolvere.
- Può essere motivante, spingendo all'azione.
- Diventa negativa solo se non gestita o espressa in modo distruttivo.

Esempio pratico:

Un infermiere percepisce rabbia verso un collega che non rispetta procedure di sicurezza. La rabbia, se canalizzata, può portare a una comunicazione assertiva per migliorare il lavoro di squadra.

6.4 Strategie di gestione della rabbia

1. Riconoscere la rabbia: capire quando e perché emerge.
2. Respirazione e pause consapevoli: ridurre reazioni impulsive.
3. Comunicazione assertiva: esprimere il proprio punto di vista senza aggressività.
4. Ristrutturazione cognitiva: trasformare pensieri negativi in soluzioni pratiche.

Esercizio pratico:

Identifica un episodio recente in cui hai provato rabbia sul lavoro. Rifletti su come l'hai gestito e cosa avresti potuto fare diversamente per trasformarla in un'azione costruttiva.

6.5 Esercizi pratici di resilienza

1. Mindfulness breve: dedicare 5 minuti a respirazione consapevole concentrandosi sul presente.
2. Riflessione guidata: annotare tre difficoltà affrontate durante la settimana e le strategie adottate per superarle.
3. Piano di coping: definire almeno due azioni concrete da mettere in pratica per gestire eventi stressanti futuri.

6.6 Applicazione nella vita professionale

- Gestire conflitti tra colleghi o con i pazienti in modo equilibrato.
- Mantenere lucidità e decisioni efficaci in contesti ad alta pressione.
- Ridurre rischi di burnout, migliorando motivazione e soddisfazione personale.

Esempio pratico:

Durante un turno intenso, un team di infermieri utilizza pause brevi e discussioni di debriefing per gestire stress e rabbia, mantenendo un clima collaborativo.

6.7 Conclusione del modulo

Questo modulo fornisce strumenti pratici per sviluppare resilienza e gestire la rabbia, due componenti essenziali per il benessere professionale e personale. L'applicazione costante di strategie di coping aiuta a migliorare performance, motivazione e relazioni con colleghi e pazienti.

Modulo 7 – Mindfulness e autoconsapevolezza

Obiettivi del modulo

Al termine del modulo, il partecipante sarà in grado di:

1. Comprendere il concetto di Mindfulness e la sua applicazione nella vita professionale.
2. Migliorare l'autoconsapevolezza emotiva e cognitiva.
3. Applicare tecniche pratiche per ridurre stress e migliorare la concentrazione.
4. Incrementare benessere, resilienza e qualità delle relazioni lavorative.

7.1 Cos'è la Mindfulness

La Mindfulness è la capacità di portare attenzione al momento presente in modo non giudicante, accettando emozioni, pensieri e sensazioni corporee.

Benefici principali:

- Riduzione dello stress e dell'ansia.
- Maggiore concentrazione e chiarezza mentale.
- Miglioramento delle relazioni interpersonali.
- Potenziamento della resilienza emotiva.

Esempio pratico:

Durante un turno intenso, un'infermiera pratica 2 minuti di respirazione consapevole prima di affrontare un paziente critico, ritrovando lucidità e calma.

7.2 Principi base della Mindfulness

1. Presenza: attenzione al qui e ora, senza rimuginare sul passato o preoccuparsi del futuro.
2. Accettazione: accogliere pensieri ed emozioni senza giudicarli.
3. Consapevolezza del corpo: percepire tensioni, respiro e postura.

4. Gentilezza verso sé stessi: trattarsi con comprensione e non critica.

7.3 Tecniche pratiche di Mindfulness

- Respirazione consapevole: inspirare ed espirare lentamente concentrandosi sul respiro.
- Body scan: osservare progressivamente le sensazioni corporee dalla testa ai piedi.
- Meditazione breve: dedicare 5–10 minuti a osservare pensieri senza giudizio.
- Pause consapevoli: brevi momenti di attenzione durante la giornata lavorativa per ricalibrare mente e corpo.

Esercizio pratico:

Prenditi 5 minuti, chiudi gli occhi e osserva il tuo respiro. Nota sensazioni, pensieri ed emozioni senza giudicarli. Dopo l'esercizio, annota le tue impressioni.

7.4 Autoconsapevolezza emotiva

- Riconoscere emozioni come rabbia, frustrazione, gioia o soddisfazione.
- Comprendere come le emozioni influenzano decisioni e comportamenti.
- Usare la consapevolezza per reagire in modo equilibrato e costruttivo.

Esempio pratico:

Un medico si sente frustrato dopo un errore organizzativo. Prendere consapevolezza dell'emozione gli permette di affrontare la situazione con calma e trovare soluzioni pratiche senza sfogarsi sul team.

7.5 Mindfulness applicata al lavoro sanitario

- Riduce l'ansia in situazioni ad alta pressione.
- Migliora la qualità della comunicazione con pazienti e colleghi.
- Favorisce la gestione dello stress e la prevenzione del burnout.
- Incrementa attenzione e precisione nelle procedure cliniche.

Esercizio pratico:

Durante il turno, prova a dedicare 1 minuto a osservare sensazioni corporee e respiro prima di ogni procedura critica. Nota se questa pratica migliora concentrazione e calma.

7.6 Esercizio di riflessione guidata

1. Identifica tre momenti della giornata lavorativa in cui senti maggiore stress.
 2. Applica una tecnica di Mindfulness per almeno 2 minuti in ciascuno di questi momenti.
 3. Osserva le differenze nella tua risposta emotiva e nel rendimento professionale.
-

7.7 Conclusione del modulo

La pratica costante di Mindfulness e autoconsapevolezza aiuta i professionisti sanitari a:

- Gestire emozioni e stress in modo efficace.
- Migliorare motivazione, resilienza e qualità della relazione con pazienti e colleghi.
- Sviluppare una maggiore soddisfazione professionale e personale.

Verifica finale

Test a risposta multipla

Bibliografia

Il coraggio di rinascere. Lezioni di resilienza di Edith Eva Eger (Autore) 2021
Liberati dal burnout e dalla depressione di Klaus Bernhardt 2020

Burnout e organizzazione. Modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro di Christina Maslach Michael P. Leiter 2013
LEADERSHIP: Apprendi tutte le Soft Skill dei più GRANDI LEADER di Jay D. Graham 2023
Domina le tue emozioni: Guida pratica per superare la negatività e gestire meglio i sentimenti di [Thibaut Meurisse](#) 2022
Oggi sto male, Domani starò meglio di Victoire Charlie 2024
STO IMPARANDO ASCOLTO ATTIVO: Comunicare Meglio Con Empatia Ed Efficacia di Hassan Louih 2024
MANUALE DI EMPATIA: Come Saperci Fare e Piacere agli Altri attraverso l'Intelligenza Emotiva e Sociale di Giada 2021
INTELLIGENZA EMOTIVA: Le Regole d'Oro per Comprendere e Gestire le Emozioni, Sviluppare Abilità Sociali Efficaci ed Affrontare le Relazioni in Modo Migliore di [James Path](#) 2022
Abilità e resilienza nella gestione dello stress. Creazione di gruppi di sostegno alla genitorialità di Antonello Chiacchio 2025
Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza con la mindfulness di Jon Kabat-Zinn 2024
IL FATTORE MOTIVAZIONE di Luigi Guido 2021

Laboratorio cinematografico
Billy Elliot
L'arte di vincere (Moneyball)
La felicità porta fortuna - Happy-Go-Lucky (2008)
La donna che canta 20210
Will Hunting – Genio ribelle.
Nelson Mandela
Uniti si vince
Scoprendo Forrester
Inside out
Il discorso del re

Responsabile scientifico : dott. Baietta Giuseppe - Dottorato Magistrale in Scienze Cognitive e Processi Decisionali, Neuroscienze- Università di Milano
Codice fiscale **BTTGPP63E09F205Y**

Segreteria organizzativa
Formazione e Servizi SRL
Via Cremona, 29/A int. 3,
46100, Mantova
Telefono 0376380933
Cellulare 3713175625
Mail formazionecorsiectm@gmail.com

Responsabile segreteria
Tiziana Venturini
VNTTZN53H59A496C
Telefono 0376380933
Cellulare 3713175625
Mail formazionecorsiectm@gmail.com

sperandio.eddy@gmail.com

Es2017!*

Il provider, ai sensi dall' art. 47 del DPR n.445/2000, consapevole delle conseguenze previste dall'art. 76, dichiara:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA'PROFESSIONALE/FORMATIVA
BAIETTA GIUSEPPE	Infermiere Dottore in scienze cognitive		ASL LODI	-Coordinatore Centrale Operativa Territoriale -Direzione Professioni Sanitarie e Socio Sanitarie ASST di Lodi -Progettista e Formatore eventi ECM, Docente Universitario a Contratto -Consulente Tecnico d' Ufficio presso il Tribunale Ordinario di Lodi