

Provider: Centro Cardiologico Monzino – ID: 991-482931

Titolo Progetto Formativo:

**CORSO MICRO STRESS E FASTIDI QUOTIDIANI:
COME NON FARSI SOPRAFFARE E LOGORARE**

Tipologia: Progetto Formativo Aziendale

Sede

Centro Cardiologico Monzino
Via Parea, 4 Milano

Data:

18 maggio 2026

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Nel contesto ospedaliero, il micro-stress è ovunque, sono piccoli fastidi che si accumulano e creano un sottofondo di tensione costante, capace di incidere sul benessere e sull'efficacia lavorativa. Ecco perché è fondamentale imparare a riconoscere i segnali e adottare tecniche rapide. Questo corso fornisce strumenti concreti per riconoscere e gestire queste micro-frustrazioni prima che diventino fonte di stress cronico.

Obiettivi didattico-formativi

1. Aspetti relazionali (comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione cure

Destinatari

Tutte le professioni sanitarie

Numero partecipanti: 18

Struttura del corso

Il corso prevede una formazione residenziale ed una formazione residenziale interattiva.

Docente

Laura Ravanetti

Sede: I.R.C.C.S. Centro Cardiologico Monzino, Milano

Responsabile scientifico:

Dr.ssa Federica Vaga – Direttrice Risorse Umane e Formazione

Programma

9:00-10:30	Identificare i micro-stress quotidiani, analisi delle fonti di stress e tecniche per riconoscere segnali precoci di tensione interattivo
10:30-12:00	Strategie di gestione rapida per fastidi quotidiani e strumenti di gestione del tempo e delle priorità interattivo
12:00-13:00	Migliorare la capacità di adattamento e reazione allo stress, tecniche per affrontare imprevisti con flessibilità interattivo
13:00-13:30	Pausa pranzo
13:30-15:00	Tecniche di rilassamento immediato per neutralizzare la tensione e per il recupero rapido interattivo
15:00-16:30	Prevenzione del logoramento emotivo, strumenti di auto-regolazione per mantenere il benessere mentale, piano di azione individuale interattivo
16:30-17:00	Prova orale ECM Schede di valutazione ECM

Segreteria organizzativa: Dr.ssa Clara Calabrese
Direzione Risorse Umane
tel. 0258002229
e-mail: clarice.calabrese@cardiologicomonzino.it

Crediti ECM assegnati: 11,2

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Laura Ravanetti	Psicologa e Coach	Psicologia – Area benessere al lavoro: gestione dello stress. competenze emotive, relazionali e di leadership sostenibile.	Libera professione / Studio di Coaching Growing / Widevalue S.r.l.	Svolge attività di consulenza, coaching e formazione su benessere, gestione dello stress e leadership sostenibile per professionisti e organizzazioni, con particolare attenzione al settore sanitario e ai contesti ad alta intensità relazionale. Collabora con aziende, enti e università in programmi di sviluppo personale e professionale.

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; a rt. 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 Accreditazione 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;