

Corso ECM residenziale

Ikigai e sanità: tra vocazione, competenza e benessere

Hotel Sierra Silvana - Fasano (Brindisi), 19 settembre 2026

RAZIONALE

Lavorare in un team diabetologico significa affrontare ogni giorno una sfida complessa e multidimensionale: accompagnare persone nella gestione di una malattia cronica che tocca corpo, emozioni, mente e stile di vita. Tutto questo richiede competenze cliniche aggiornate, capacità di ascolto, empatia e una costante collaborazione interdisciplinare. Ma richiede anche qualcosa di più profondo: una motivazione autentica, un senso del perché facciamo ciò che facciamo e come lo facciamo, con quale intenzionalità.

“Ikigai” è una parola giapponese che significa “ragione di essere e di esistere”. È l'incontro tra ciò che amiamo, ciò che sappiamo fare bene, ciò di cui il mondo ha bisogno e ciò che può anche sostenerci. In ambito sanitario, e in particolare nel lavoro con persone con diabete, riscoprire il proprio Ikigai significa dare nuovo significato al proprio ruolo, valorizzare la dimensione umana della cura e ritrovare energia e senso anche nei momenti di maggiore complessità.

Questo corso è pensato per tutte quelle persone che operano nel contesto diabetologico e che desiderano:

- riconnettersi alla propria vocazione, recuperando ciò che li ha spinti a scegliere questa professione,
- valorizzare le competenze all'interno del lavoro di equipe,
- curare il proprio benessere, perché la qualità della relazione terapeutica passa anche dalla salute emotiva del professionista.

Attraverso momenti teorici, esperienze pratiche e spazi di condivisione, costruiremo insieme un percorso che mette al centro il senso del lavoro di cura, l'armonia fra tutte le figure che operano in questo settore, e la capacità di portare benessere senza trascurare il proprio equilibrio personale.

Ikigai e sanità è un invito a tornare al cuore della propria professione, per continuare a essere una presenza significativa e generativa nella vita delle persone con diabete.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Riconnettersi con la propria vocazione e motivazione professionale.
- Riflettere sul senso del proprio ruolo nella sanità.
- Integrare competenza e umanità nella relazione d'aiuto.
- Acquisire strumenti pratici di benessere e prevenzione del burnout

PROGRAMMA SCIENTIFICO (ore 09.00-13.30 e 14.30-16.00)

La patologia diabetica e l'importanza dell'automonitoraggio glicemico, dell'alimentazione e dell'attività fisica nella gestione quotidiana

Il cuore della cura: riscoprire il proprio Ikigai

- Cenni e basi teoriche dell'IKIGAI
- Che cos'è? Un ponte tra senso personale e professione.
- Esplorazione guidata dei 4 pilastri:
 - Ciò che ami
 - Ciò che sai fare
 - Ciò che serve al mondo
 - Ciò per cui puoi essere pagato
- Mappa dell'Ikigai: laboratorio pratico individuale

Albero dell'Ikigai con 4 rami principali: visual map

Albero dell'Ikigai per chi cura: l'albero è radicato nella storia personale e si apre verso l'impatto nel mondo

Rami:

- Cosa ami del prenderti cura delle persone con diabete? (Passione)
- In cosa sei davvero brava/o nel tuo lavoro? (Talent)
- In che modo contribuisce al benessere delle persone con diabete? (Missione)
- Quali aspetti di questo lavoro ti sostengono anche a livello pratico? (Professione)

Radici:

- Perché hai iniziato questo percorso professionale che ancora oggi svolgo?
- Chi o cosa ti ha ispirato?
- Quali esperienze personali ti hanno formato?

Fiori:

- Quali piccoli gesti ti danno gioia?
- Come ti senti quando il tuo lavoro ha un impatto?

Competenza e autenticità nella relazione d'aiuto

- “Sapere fare” verso “essere presenti”
- Intelligenza emotiva e ascolto empatico
- La relazione come strumento terapeutico

Benessere che cura, star bene per far star bene

- Riconoscere segnali di stress, fatica e demotivazione
- La differenza tra stress e burnout
- Pratiche di centratura, respirazione consapevole e micro-ripristino energetico
- Diario del benessere: cosa mi nutre nella mia quotidianità
- Esercitazione: pratiche corporee dolci, meditazione guidata

Un piano personale di equilibrio

- Integrazione dei 3 assi: vocazione, competenza, benessere
- Definizione del proprio “centro motivazionale”
- Costruzione di un Ikigai compass*: mappa pratica per orientarsi nei momenti di difficoltà

Conclusioni e chiusura lavori

.

Relatori: dott.ssa Anna Ercoli, dott. Andrea Jotti, dott.ssa Fabrizia Iervese