

Prendersi cura di chi cura:

consapevolezza emotiva e self-caring nella pratica Infermieristica

Razionale dell'evento

L'evoluzione dei contesti sanitari contemporanei richiede agli infermieri una combinazione sempre più articolata di competenze tecniche, relazionali ed emotive. L'aumento della complessità clinico-assistenziale, l'elevata intensità operativa e l'esposizione continuativa a situazioni ad alto impatto emotivo contribuiscono ad incrementare i livelli di stress professionale e il rischio di burnout, con ripercussioni documentate sulla qualità dei processi di cura.

In questo scenario, la **consapevolezza emotiva** rappresenta una competenza trasversale di crescente rilevanza. Essa comprende la capacità di riconoscere, comprendere e modulare le proprie emozioni nel corso dell'attività assistenziale. La letteratura evidenzia che professionisti dotati di maggiore consapevolezza e regolazione emotiva mostrano:

- migliori performance comunicative;
- una più efficace gestione delle interazioni con pazienti e familiari;
- maggiore resilienza nei contesti ad elevato carico assistenziale;
- minore rischio di distress occupazionale.

Parallelamente, l'integrazione di pratiche sistematiche di **self-caring** contribuisce a ridurre gli effetti cumulativi dello stress, promuovere il benessere psicofisico dell'operatore e sostenere la continuità di prestazioni assistenziali di qualità.

Strategie di autocura professionale — quali tecniche di regolazione emotiva, micro-pause, pratiche di mindfulness, riflessione guidata e organizzazione efficace delle risorse personali — favoriscono un migliore equilibrio professionale e una maggiore soddisfazione lavorativa.

A livello organizzativo, la promozione della consapevolezza emotiva e del self-caring produce ricadute positive in termini di:

- miglioramento del clima di équipe;
- riduzione dei conflitti interprofessionali;
- incremento della sicurezza delle comunicazioni cliniche;
- potenziamento della capacità dei team di affrontare criticità operative.

Una maggiore consapevolezza emotiva contribuisce indirettamente alla qualità delle cure attraverso una migliore aderenza ai processi assistenziali, un approccio più centrato sulla persona e una maggiore capacità di mantenere comportamenti professionali efficaci anche in condizioni di pressione

Competenze attese

Al termine dell'evento i partecipanti saranno in grado di:

- riconoscere le proprie reazioni emotive nel contesto assistenziale;
- applicare tecniche di regolazione emotiva e self-caring;
- migliorare la comunicazione con pazienti e colleghi;
- prevenire distress emotivo e burnout.

Destinatari

Infermieri, infermieri pediatrici, studenti del Corso di Laurea in Infermieristica.

Informazioni generali

Data: 12 maggio 2026

Sede: Grande Albergo Alfeo - Via Nino Bixio 5, Siracusa

Orario: 08:00 – 14:00

Crediti ECM:

ID Evento:

Faculty

Responsabili Scientifici

Dott.ssa **Chiara Lo Presti** – *Infermiera coordinatrice, Nefrologia e Dialisi Tike, Ambulatori di Siracusa, Floridia e Palazzolo A. (SR)*

Dott. **Paolo Pirreco** – *Responsabile formazione OPI Siracusa*

Moderatori

Dott.ssa **Giulia Calabrò** - *Segretario OPI Siracusa*

Dott.ssa **Roberta Lorenzi** – *Presidente Commissione d'Albo OPI Siracusa*

Dott. **Giovanni Valerio** – *Infermiere Libero Professionista*

Relatori

Dott.ssa **Mariangela Mettifofo** – *Psicologa e Psicoterapeuta- Infermiera Emodialisi Ulss 8 Berica Vicenza, Membro Gruppo counselling e Medicina Narrativa SLAN*

Dott. **Piero Caramello** – *Infermiere Olistico, Coordinatore Infermieristico Rosa Libri, Strutture sociosanitarie del Chiant, Socio AHNA ITALIA*

Dott. **Alessio Lo Cascio** - *(R.N., Ph.D) Clinical Research Nurse, Clinical Trial Unit - La Maddalena Cancer Center*

Programma

08:00 – 08:30

Registrazione dei partecipanti

08:30 – 09:00

Saluti istituzionali e apertura dei lavori

Sessione I - Basi della consapevolezza emotiva

09:00 – 09:30

Consapevolezza emotiva nella pratica infermieristica: cosa dicono le evidenze

Relatore: Dott. Alessio Lo Cascio

09:30 – 10:00

Le quattro competenze emotive: consapevolezza, comprensione, regolazione ed espressione

Relatore: Dott.ssa Mariangela Mettifogo

10:00 – 10:30

La regolazione emotiva nelle relazioni con colleghi, pazienti e caregiver

Relatore: Dott. Piero Caramello

10:30 – 11:00 Coffee break

Sessione II - Tecniche di self-caring nella pratica professionale

11:00 – 11:30

Identificazione dei segnali di sovraccarico emotivo nell'attività assistenziale e strumenti pratici di gestione dello stress professionale

Relatore: Dott.ssa Mariangela Mettifogo

11:30 – 12:00

Strategie di mindfulness applicate al contesto sanitario

Relatore: Dott. Piero Caramello

12:00 – 13:00

Discussione guidata su caso clinico: gestione delle emozioni in situazioni assistenziali ad alto impatto emotivo.

13:00 – 13:00

Riflessioni finali e Q&A

13:30 – 14:00

Somministrazione del test finale di apprendimento ECM