

Titolo del corso	STANCHEZZA EMOTIVA E BURNOUT NELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE: STRUMENTI TEORICI E PRATICI
Data	24/11/2026
Durata corso (in ore) (compilare tabella allegato 1)	4 ore
Luogo	Sede OPI Pavia
Obiettivo dell'evento (si veda elenco allegato 2)	Sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate (27) Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure (12)
Breve razionale del corso (si veda anche bibliografia allegato 3)	Le professioni infermieristiche e, più in generale, le professioni di cura espongono frequentemente a carichi emotivi elevati, turni prolungati, responsabilità assistenziali, contatto continuativo con la sofferenza e necessità di mantenere un'elevata efficacia relazionale anche in condizioni di stress. Se non adeguatamente riconosciuti e gestiti, tali fattori possono contribuire allo sviluppo di stanchezza emotiva, burnout, compassion fatigue e trauma vicario, con possibili ricadute sul benessere degli operatori, sulla qualità delle relazioni di cura e sulla sicurezza dei processi assistenziali. Il corso propone un inquadramento clinico e psicoeducativo dei principali fenomeni di logoramento professionale, favorendo la distinzione tra burnout, stanchezza da compassione e trauma vicario. Attraverso riferimenti alle neuroscienze dell'empatia e della regolazione dello stress, i partecipanti saranno accompagnati nell'identificazione dei primi segnali di sovraccarico e nell'apprendimento di strategie pratiche di autoregolazione somatica, grounding, definizione dei confini professionali e transizione dal ruolo lavorativo alla vita privata. La formazione prevede inoltre momenti esperienziali, esercitazioni guidate, confronto tra pari e una pianificazione individuale di autotutela, con l'obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza dei propri segnali di distress e una cultura d'équipe orientata alla prevenzione e al supporto reciproco.

Responsabile Scientifico (nome-cognome, codice fiscale + Obbligatorio Curriculum + indirizzo mail e contatto telefonico)	Feride Sheshi SHSFRD97E61L872C feride.sheshi@hotmail.com +39 3348465904
--	--

Relatori e Moderatori coinvolti (accanto al numero scrive COGNOME E NOME, indicare se docente o moderatore e compilare i dati richiesti)

1.FERIDE SHESHI

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
SHSFRD97E61L872C	3348465904	feride.sheshi@hotmail.com	SI' ☐ NO ☒

2.

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
			SI' ☐ NO ☒

3.

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
			SI' ☐ NO ☒

4.

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
			SI' ☐ NO ☒

5.

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
			SI' ☐ NO ☒

6.

CODICE FISCALE	CELL.	MAIL	PAGAMENTO
			SI' ☐ NO ☒

Professioni Accreditate	Professioni Infermieristiche
Numero max partecipanti	Circa 25
quote partecipazione?	Se prevista
Questionario di apprendimento	In base al numero di ore si calcolano i crediti Ecm (generalmente 1,5 credito ECM ogni ora): la normativa ECM prevede come prova di apprendimento il test a risposta multipla nel numero di 3 domande per ogni credito ECM. Si invita a preparare per tempo le domande.

Allegato 1: tabella programma formativa
PROGRAMMA DETTAGLIATO EVENTO

DATA:		
Orario	Argomento	Relatori / moderatori
14:30-14:45	Introduzione, presentazione del corso e rilevazione delle aspettative e del carico emotivo percepito	Feride Sheshi
14:45-15:10	Burnout, compassion fatigue e trauma vicario: principali caratteristiche	Feride Sheshi
15:10-15:35	Indicatori sintomatologici	Feride Sheshi
15:35-16:05	Neurobiologia dell'empatia, contagio emotivo e risposte del sistema nervoso autonomo	Feride Sheshi
16:05-16:30	Confini professionali e corretta distanza terapeutica nella relazione con il paziente	Feride Sheshi
16:30-16:45	PAUSA	
16:45-17:10	Laboratorio: respirazione diaframmatica, modulazione dell'attivazione e tecniche di grounding applicabili durante il turno	Feride Sheshi
17:10-17:35	Transizione ruolo-vita privata e decongestione emotiva al termine del turno	Feride Sheshi
17:35-18:05	Supporto tra pari, monitoraggio del distress e debriefing informale d'équipe	Feride Sheshi
18:05-18:30	ECM e chiusura	Feride Sheshi

Nota: in caso di evento su più giornate riprodurre una tabella per ogni giornata

N.B. La Formazione OPI si riserva di annullare il corso in caso di un numero di iscrizioni molto inferiori a quelle previste.

Allegato 2: Elenco degli obiettivi formativi

OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI

- epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali (10)
- contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. malattie rare (18)
- medicine non convenzionali: valutazione dell'efficacia in ragione degli esiti e degli ambiti di complementarietà (19)
- trattamento del dolore acuto e cronico. palliazione (21)
- fragilità (minori, anziani, tossico-dipendenti, salute mentale) tutela degli aspetti assistenziali e socio-assistenziali (22)
- sicurezza alimentare e/o patologie correlate (23)
- sicurezza ambientale e/o patologie correlate (26)
- sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate (27)
- sanità veterinaria (24)
- farmaco epidemiologia, farmaco-economia, farmacovigilanza (25)
- implementazione della cultura e della sicurezza in materia di donazione trapianto (28)
- innovazione tecnologica: valutazione, miglioramento dei processi di gestione delle tecnologie biomediche e dei dispositivi medici. health technology assessment (29)
- tematiche speciali del ssn e ssr ed a carattere urgente e/o straordinario individuate dalla commissione nazionale per la formazione continua e dalle regioni/province autonome per far fronte a specifiche emergenze sanitarie con acquisizione di nozioni di tecnico-professionali (20)

OBIETTIVI FORMATIVI DI PROCESSO

- documentazione clinica. percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura (3)
- appropriatezza prestazioni sanitarie nei lea. sistemi di valutazione, verifica e miglioramento dell'efficienza ed efficacia (4)
- integrazione interprofessionale e multiprofessionale, interistituzionale (8)
- integrazione tra assistenza territoriale ed ospedaliera (9)
- management sanitario. innovazione gestionale e sperimentazione di modelli organizzativi e gestionali [vedi nota 1] (11)
- aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure (12)
- la comunicazione efficace interna, esterna, con paziente. la privacy ed il consenso informato (7)
- metodologia e tecniche di comunicazione sociale per lo sviluppo dei programmi nazionali e regionali di prevenzione primaria (13)
- multiculturalità e cultura dell'accoglienza. nell'attività sanitaria (15)
- tematiche speciali del ssn e ssr ed a carattere urgente e/o straordinario individuate dalla commissione nazionale per la formazione continua e dalle regioni/province autonome per far fronte a specifiche emergenze sanitarie con acquisizione di nozioni di processo (32)
- accreditamento strutture sanitarie e dei professionisti. la cultura della qualità (14)
- epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni di processo (30)

OBIETTIVI FORMATIVI DI SISTEMA

- applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (ebm - ebn - ebp) (1)
- linee guida - protocolli - procedure (2)
- principi, procedure e strumenti per il governo clinico delle attività sanitarie (5)
- la sicurezza del paziente. risk management e responsabilità professionale (6)
- epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni di sistema (31)
- etica, bioetica e deontologia (16)
- argomenti di carattere generale: informatica e lingua inglese scientifica di livello avanzato. normativa in materia sanitaria: i principi etici e civili
- del ssn (17)
- tematiche speciali del ssn e ssr ed a carattere urgente e/o straordinario individuate dalla commissione nazionale per la formazione continua e dalle regioni/province autonome per far fronte a specifiche emergenze sanitarie con acquisizione di nozioni di sistema (33)

Allegato 3: riferimenti bibliografici

Autore	Titolo	Fonte	Anno
World Health Organization	Burn-out an "Occupational Phenomenon": International Classification of Diseases	WHO	2019
Maslach C., Leiter M.P.	Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry	<i>World Psychiatry</i> , 15(2), 103–111	2016
Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli W.B.	The Job Demands–Resources Model of Burnout	<i>Journal of Applied Psychology</i> , 86(3), 499–512	2001
Figley C.R. (a cura di)	Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized	Brunner/Mazel – Routledge	1995
Beck C.T.	Secondary Traumatic Stress in Nurses: A Systematic Review	<i>Archives of Psychiatric Nursing</i> , 25(1), 1–10	2011
Singer T., Klimecki O.M.	Empathy and Compassion	<i>Current Biology</i> , 24(18), R875–R878	2014
Klimecki O.M., Leiberg S., Ricard M., Singer T.	Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training	<i>Social Cognitive and Affective Neuroscience</i> , 9(6), 873–879	2014
Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., et al.	How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing	<i>Frontiers in Human Neuroscience</i> , 12, 353	2018
Harris R.	ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy	New Harbinger Publications, 2 ^a edizione	2019
Towey-Swift K.D., Lauvrud C., Whittington R.	Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Professional Staff Burnout: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Controlled Trials	<i>Journal of Mental Health</i> , 32(2), 452–464	2023
Evans T.R., et al.	A Systematic Scoping Review on the Evidence Behind Debriefing Practices for the Wellbeing/Emotional Outcomes of Healthcare Workers	<i>Frontiers in Psychiatry</i> , 14, 1078797	2023

