

OLTRE LE HARD SKILLS: VALORIZZARE A PROPRIA PROFESSIONE CON LE COMPETENZE TRASVERSALI

Formazione a Distanza

10 crediti ECM

Data inizio 21/9/2026 – Data fine 20/9/2027

Durata: 10 ore (8 ore video/slides + 2 ore approfondimento)

Responsabile scientifico e Docente: Dott.ssa Silvia Zoni

Obiettivo formativo: LA COMUNICAZIONE EFFICACE INTERNA, ESTERNA, CON PAZIENTE. LA PRIVACY ED IL CONSENSO INFORMATO

Professioni accreditate: tutte le professioni sanitarie

Questo corso è dedicato allo sviluppo delle principali soft skills, competenze trasversali fondamentali per lavorare in modo efficace, collaborare con gli altri e affrontare situazioni complesse. Attraverso un approccio pratico e applicativo, i partecipanti approfondiranno tre aree chiave: comunicazione efficace, gestione del tempo e gestione dello stress.

L'obiettivo è fornire strumenti concreti per migliorare il benessere professionale, le relazioni lavorative e le performance individuali.

PROGRAMMA

Modulo 1: Comunicazione Efficace

- Caratteristiche generali della comunicazione
- La comunicazione assertiva
- Le critiche: come rispondere alle critiche in modo assertivo e fare critiche costruttive
- L'importanza dei feedback
- L'ascolto attivo
- Le barriere della comunicazione (comunicare con persone difficili)
- Cenni sulla comunicazione con il paziente

Modulo 2: Time Management

- Caratteristiche del Time Management
- Stili individuali di gestione del tempo
- Strategie di autoregolazione: conoscere i propri ritmi e i momenti di massimo rendimento
- I ladri di tempo
- Tecniche/strumenti per la pianificazione ottimale del proprio tempo
- Il circuito della distrazione

Modulo 3: Gestione dello stress

- Gestione individuale dello stress: le strategie di coping
- Esempi di tecniche per fronteggiare lo stress livello cognitivo, comportamentale, emotivo e fisiologico
- Flessibilità e growth mindset

COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
ZONI	SILVIA	PSICOLOGO	Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale	LIBERO PROFESSIONISTA	Specializzata nello studio dei fattori psicosociali, dello stress lavoro-correlato e della promozione della salute mentale e del benessere all'interno dei contesti accademici, sanitari ed aziendali.
Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000: - 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 Accreditemento 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;					

Silvia Zoni

Psicologa, Psicoterapeuta e Ricercatrice in Salute Occupazionale e Benessere Organizzativo

«Specializzata nello studio dei fattori psicosociali, dello stress lavoro-correlato e della promozione della salute mentale e del benessere all'interno dei contesti accademici, sanitari ed aziendali.»

Profilo Biografico

Silvia Zoni è una psicologa, psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-comportamentale e ricercatrice con una consolidata esperienza pluriennale nei settori della psicologia del lavoro, della salute occupazionale e del benessere organizzativo. La sua attività scientifica e professionale si snoda tra la valutazione e gestione dei rischi psicosociali (stress lavoro-correlato, burnout, mobbing, violenze e aggressioni nei luoghi di lavoro), l'attività clinica di psicoterapia e la formazione avanzata per dipendenti, figure aziendali e personale sanitario.

Formazione e Qualifiche

Inizia il suo percorso accademico presso l'Università degli Studi di Parma, dove consegue nel luglio 2003 la Laurea in Psicologia (con votazione 108/110) presentando una tesi incentrata sulle dinamiche del mobbing aziendale. Nel 2005 ottiene l'abilitazione all'esercizio della professione di Psicologo e si iscrive all'Albo degli Psicologi della Regione Emilia-Romagna (n. 4205).

Nel corso degli anni approfondisce sia la dimensione della ricerca sia quella clinica:

- Dottorato di Ricerca in "Ambiente, Medicina e Salute" (indirizzo Medicina del Lavoro, Igiene Ambientale ed Ergonomia) conseguito nel 2010 presso l'Università degli Studi di Bari con lodevole tesi scientifica sulla misurazione dello stress e dei fattori psicosociali negli operatori sanitari.
- Specializzazione quadriennale in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale conseguita nel marzo 2012 con il massimo dei voti e la lode (50/50 con lode) presso l'Accademia di Scienze Comportamentali e Cognitive (ASCCO) di Parma.
- Formazione continua avanzata tramite corsi, master e workshop focalizzati sull'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), la Mindfulness, la gestione dei rischi psicosociali e della leadership nelle organizzazioni.

Attività di Ricerca e Attività Accademica

Nel corso della sua carriera scientifica ha collaborato attivamente con prestigiose istituzioni universitarie ed enti di ricerca nazionali e internazionali, tra cui l'Unità di Medicina del Lavoro e Igiene Industriale dell'Università degli Studi di Brescia e l'Università degli Studi di Parma.

Ha partecipato a importanti progetti internazionali (come il progetto europeo PHIME - Effects of manganese on the brain) e nazionali, indagando le correlazioni tra esposizione ambientale a neurotossici, neurosviluppo cognitivo-motorio in preadolescenti e disfunzioni neurocomportamentali. In ambito universitario ha operato come Ricercatrice all'interno del progetto PRISMA (Promuovere Risorse Individuali e Sociali nel Mondo Accademico) per la valutazione della salute mentale e della promozione del benessere di studenti e studentesse.

Ha inoltre ricoperto il ruolo di Cultore della Materia in diversi corsi di laurea presso l'Università degli Studi di Brescia ed è autrice di oltre 40 pubblicazioni scientifiche di rilevanza nazionale ed internazionale pubblicate su riviste internazionali peer-reviewed.

Consulenza Aziendale, Formazione e Attività Clinica

Accanto all'impegno di ricerca, Silvia Zoni svolge un'intensa attività libero-professionale nell'ambito del benessere e della sicurezza nei luoghi di lavoro (ai sensi del D.Lgs. 81/2008), offrendo consulenze strategiche, valutazione del rischio stress lavoro-correlato e docenze tematiche per aziende pubbliche e private, enti sanitari e scuole di formazione manageriale (tra cui Aretè Parma Consulting e Sopranciodue SpA). È formatore qualificato in materia di sicurezza sul lavoro ai sensi del D.M. 6 marzo 2013 per l'area relazioni, comunicazione e rischi psico-sociali.

Dal 2012 esercita inoltre la libera professione come Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-comportamentale presso il proprio Studio Privato, occupandosi del trattamento individuale di disturbi d'ansia, depressione, disagio lavorativo e burnout. Ha anche ricoperto l'incarico di membro del Gruppo di Lavoro "Psicologia del Lavoro" presso l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.