

FORMAZIONEVENTI ID n. 3056

Tipo: BLENDED (FAD) (RES)

**OLTRE LO STRESS:
IL BENESSERE ORGANIZZATIVO E LA COMUNICAZIONE EFFICACE
PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELL'ASSISTENZA**

24/25 OTTOBRE 2026

HOTEL GRAN PARADISO

VIA ALDO MORO

SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)

Responsabile scientifico dell'Evento:

Dott.ssa Daniela Spadolini (*Psicologo-Psicoterapeuta*)

L'evento è rivolto a tutte le Professioni Sanitarie

Obiettivo formativo:

La comunicazione efficace interna, esterna, con paziente.
La privacy ed il consenso informato

Area formativa:

Obiettivi formativi di processo

PRIMA PARTE:

FORMAZIONE A DISTANZA PER CORRISPONDENZA CON MATERIALE CARTACEO

SECONDA PARTE:

RESIDENZIALE IN AULA

Prima Giornata 24 Ottobre 2026 (dalle ore 14,00 alle ore 18,00)

Seconda Giornata 25 Ottobre 2026 (dalle ore 09,00 alle ore 14,00)

PROGRAMMA

PRIMA GIORNATA

Ore 14.00 – STRESS LAVORO-CORRELATO NELLE PROFESSIONI SANITARIE

- DEFINIZIONE DI STRESS LAVORO-CORRELATO
- FATTORI DI RISCHIO NELLE ORGANIZZAZIONI SANITARIE
- STRESS, FATICA EMOTIVA E BURNOUT
- IMPATTO DELLO STRESS SULLA QUALITÀ DELL'ASSISTENZA
- SEGNALI PRECOCI DI DISAGIO PSICOFISICO
- STRATEGIE INDIVIDUALI E ORGANIZZATIVE DI PREVENZIONE

Ore 15.00 – METODOLOGIA DIDATTICA

- LEZIONE FRONTALE INTERATTIVA
- DISCUSSIONE GUIDATA
- BRAINSTORMING

**Ore 15.30 – GESTIONE DELLO STRESS E BENESSERE PROFESSIONALE
CONTENUTI**

- TECNICHE DI COPING ADATTIVO
- INTELLIGENZA EMOTIVA E CONSAPEVOLEZZA PROFESSIONALE
- TECNICHE DI AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA
- MINDFULNESS E GESTIONE DELLE EMOZIONI NEI CONTESTI SANITARI
- EQUILIBRIO VITA-LAVORO
- RESILIENZA INDIVIDUALE E DI TEAM

Ore 16.30 – ATTIVITÀ PRATICHE

- ESERCITAZIONI INDIVIDUALI
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO BREVE
- ANALISI DI SITUAZIONI STRESSANTI IN AMBITO SANITARIO

Ore 17.30 – METODOLOGIA DIDATTICA

- ROLE PLAYING
- SIMULAZIONI
- LAVORI DI GRUPPO

Ore 18.00 – CHIUSURA LAVORI 1° GIORNATA

SECONDA GIORNATA

Ore 09.00 – COMUNICAZIONE EFFICACE TRA PROFESSIONISTI SANITARI

- PRINCIPI DELLA COMUNICAZIONE EFFICACE
- COMUNICAZIONE VERBALE, NON VERBALE E PARAVERBALE
- ASCOLTO ATTIVO ED EMPATIA PROFESSIONALE
- COMUNICAZIONE ASSERTIVA
- GESTIONE DEI CONFLITTI NEL TEAM SANITARIO
- ERRORI COMUNICATIVI E SICUREZZA DEL PAZIENTE

Ore 10.00 – ATTIVITÀ PRATICHE

- SIMULAZIONI DI CASI CLINICO-ASSISTENZIALI
- ANALISI DI EVENTI COMUNICATIVI CRITICI
- ESERCITAZIONI SULLA COMUNICAZIONE INTERDISCIPLINARE

Ore 10.30 – METODOLOGIA DIDATTICA

- ROLE PLAYING
- STUDIO DI CASI
- DEBRIEFING GUIDATO

Ore 11.00 – PAUSA CAFFÈ

Ore 11.15 – COLLABORAZIONE INTERDISCIPLINARE E QUALITÀ DELL'ASSISTENZA

- IL LAVORO DI ÉQUIPE NELLE ORGANIZZAZIONI SANITARIE
- INTEGRAZIONE MULTIPROFESSIONALE
- LEADERSHIP COLLABORATIVA
- FIDUCIA, RESPONSABILITÀ CONDIVISA E SUPPORTO RECIPROCO
- TEAM WORKING E CONTINUITÀ ASSISTENZIALE
- STRATEGIE PER MIGLIORARE IL CLIMA ORGANIZZATIVO

Ore 13.00 – VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

- VALUTAZIONE DELLE ESERCITAZIONI PRATICHE
- DISCUSSIONE FINALE DEI CASI

Ore 13.30 – QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE

Ore 14.00 – CHIUSURA LAVORI

RAZIONALE

IL LAVORO SANITARIO ESPONE QUOTIDIANAMENTE GLI OPERATORI A ELEVATI LIVELLI DI PRESSIONE EMOTIVA, CARICHI ORGANIZZATIVI COMPLESSI E RELAZIONI PROFESSIONALI AD ALTA INTENSITÀ.

LO STRESS LAVORO-CORRELATO PUÒ INFLUIRE NEGATIVAMENTE SUL BENESSERE DEGLI OPERATORI, SULLA QUALITÀ DELLA COMUNICAZIONE TRA PROFESSIONISTI E, CONSEGUENTEMENTE, SULLA SICUREZZA E QUALITÀ DELL'ASSISTENZA.

IL CORSO INTENDE FORNIRE STRUMENTI PRATICI PER RICONOSCERE E GESTIRE LO STRESS PROFESSIONALE, MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE INTERPROFESSIONALE E PROMUOVERE LA COLLABORAZIONE NEI TEAM SANITARI, CON RICADUTE POSITIVE SUL CLIMA ORGANIZZATIVO E SUGLI ESITI ASSISTENZIALI.

AL TERMINE DEL CORSO I PARTECIPANTI SARANNO IN GRADO DI:

- RICONOSCERE LE PRINCIPALI FONTI DI STRESS LAVORO-CORRELATO NELLE PROFESSIONI SANITARIE;
- INDIVIDUARE SEGNALI PRECOCI DI BURNOUT E AFFATICAMENTO EMOTIVO;
- APPLICARE TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS E AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA;
- MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE EFFICACE TRA OPERATORI SANITARI;
- UTILIZZARE STRATEGIE COLLABORATIVE PER IL LAVORO IN TEAM MULTIDISCIPLINARE;
- PREVENIRE CONFLITTI E INCOMPENSIONI NEI CONTESTI ASSISTENZIALI;
- FAVORIRE UN CLIMA ORGANIZZATIVO ORIENTATO ALLA SICUREZZA DEL PAZIENTE E ALLA QUALITÀ DELLE CURE.

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali



Nome / Cognome

Daniela Spadolini

Indirizzo

Via Monti Simbruini n. 2 - Pescara

Telefono

085.2120251

Cell

338.8676952

E-mail

d.spado@libero.it

Cittadinanza

Italiana

Data di nascita

31/01/1967

Sesso

Femminile

Occupazione desiderata/Settore professionale

Insegnante/Docente

Psicologa – Psicoterapeuta (libero professionista)

Esperienza professionale

Date

Dal 1999 ad oggi

Lavoro o posizione ricoperti

Insegnante scuola materna, elementare e superiore

Principali attività e responsabilità

Nome e indirizzo del datore di lavoro

Istituto Comprensivo Via V. Cerulli n. 15 - Pescara

Tipo di attività o settore

Insegnamento

Istruzione e formazione

Date

1995

Titolo della qualifica rilasciata

Conseguimento abilitazione ai concorsi pubblici per l'insegnamento alla scuola materna, elementare e superiore, classe concorso 36A filosofia, psicologia scienze dell'educazione

Principali tematiche/competenze professionali possedute

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione

Scuola di specializzazione quadriennale post-universitaria in psicoterapia cognitivo-comportamentale presso l'Istituto di Psicologia Clinica di Pescara

Livello nella classificazione nazionale o internazionale

Date

1991

Titolo della qualifica rilasciata

Corso di formazione annuale su "Handicap e Disabilità di Apprendimento"

Principali tematiche/competenze professionali possedute

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione

Centro Bandura di Pescara in collaborazione con il Centro Erikson di Trento, L'Università di Milano – Facoltà di Medicina e l' A.I.A.M.C.

Livello nella classificazione nazionale o internazionale

Date	1998
Titolo della qualifica rilasciata	Corso annuale di specializzazione in “Psicopatologia dell’Apprendimento”
Principali tematiche/competenze professionali possedute	
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Conseguito presso L’università di San Marino
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	
Date	1992
Titolo della qualifica rilasciata	Corso di formazione biennale A.I.A.M.C. (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento)
Principali tematiche/competenze professionali possedute	
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Centro di Psicologia Clinica di Pescara
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	
Date	1995
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Corso di formazione e specializzazione (durata quattro anni) in “Psicodiagnostica e Tecniche dell’Intervento Clinico”
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	CE.FO.R.P. di Roma
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	
Date	1990
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Psicologia
Principali tematiche/competenze professionali possedute	
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università La Sapienza di Roma
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	
Date	1897 - 1895
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma Istituto Magistrale
Principali tematiche/competenze professionali possedute	
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Istituto “G. Marconi” di Pescara
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	

Capacità e competenze personali

Frequentato il Centro Disabilità Cognitive diretto dal Prof. Stella di Bologna

Collaborazione per ricerca con l'Università di Chieti Cattedra di Pedagogia

Ha collaborato, in qualità di Psicologa, nel lavoro d'equipe per la preparazione atletica (progetto triennale) per i campionati europei, mondiali, olimpiadi tenutesi a Barcellona 1992, del marciatore G. De Benedictis, progetto finanziato dalla SIPES di Pescara in collaborazione con l'Università di Chieti

Insegnante di Psicologia, Pedagogia, Sociologia, Neuropsichiatria Infantile, Tecniche Educative e Professionali presso l'Istituto Cavour di Cuneo

Insegnamento nelle Scuole Materne, Elementari e Superiori Statali, Scuola Carceraria e presso il Centro Territoriale permanente di Cuneo

Incarico annuale dal Provveditorato di Cuneo su sostegno Psicofisico

Insegnamento Scuola Superiore Statale: Pedagogia, Psicologia, Sociologia, Tecniche della Comunicazione

Insegnamento Psicologia e Neuropsichiatria presso i corsi ADEST patrocinati dalla FORMONT

Insegnamento di Psicologia Sociale, Evolutiva e Pedagogica presso Cooperativa Persona e Società di Cuneo per corsi di formazione per gli Operatori della Cooperativa

Ha svolto formazione, per conto di ASCOMFORMA-CONFOMMERCIO di Cuneo, per corsi di addetto ai servizi commerciali e di vendita 1, 2 anno, per le materie di Comunicazione, Psicologia di Vendita

Collaborazione, in qualità di Psicologo, con la Cooperativa l'Airone di Pescara, per un progetto sul disagio giovanile, patrocinato dal Ministero Affari Sociali

Formatrice in un corso di formazione per insegnanti della scuola dell'obbligo, tenutosi a Torino, sui disturbi di letto-scrittura promosso dall' A.I.D. (Associazione Italiana per la Dislessia)

Formatrice di corsi di formazione per insegnanti di scuola dell'infanzia, primaria e secondaria sui disturbi specifici d'apprendimento nella città di Cuneo

Ha svolto attività di orientamento scolastico presso l'Istituto Magistrale di Cuneo e per la Cooperativa persona e società di Cuneo

Insegnante a tempo indeterminato di Scuola Primaria Statale

Ha svolto il ruolo di funzione strumentale, nell'Istituto Comprensivo di Centallo (CN), sui disturbi specifici d'apprendimento

Ha condotto, presso l'Istituto Comprensivo di Centallo (CN), per 5 anni lo sportello psicologico per alunni, genitori ed insegnanti

Ha svolto il ruolo di funzione strumentale per l'anno scolastico 2007/2008 presso la Direzione Didattica di Pianella (PE) per il gruppo H

Esercita attività privata in qualità di Psicologo

Docente Università "G. D'Annunzio" di Pescara

Docente Corsi di Formazione ECM dal 2008 ad oggi

Ha partecipato in qualità di relatore dell'evento con la relazione : gli aspetti psicologici della lombalgia – giornate di aggiornamento in clinica ortopedica Bologna 19 ottobre 2019

Ha partecipato al seminario: u - mani: quale umanità nel 3° millennio organizzato dall'associazione culturale gaiamente 11 maggio 2019 Pescara museo delle genti d'Abruzzo

Ha partecipato al workshop : applicazione dell'EMDR al trauma interpersonale 8-9 giugno 2019 Roma

Ha partecipato al workshop : l'EMDR nel trauma e oltre : neurobiologia e meccanismi d'azione 1 marzo 2020 Roma

Ha partecipato al workshop : il trattamento EMDR individuale e di gruppo nel disturbo di panico con e senza agorafobia: dalla teoria alla pratica clinica 29 febbraio 2020 Roma

Ha partecipato al workshop EMDR di gruppo protocollo e possibilità applicative Milano 31 marzo 2019

Ha partecipato al workshop : covid -19 : esiti di una pandemia sui bambini, adolescenti e coppie, evento in streaming 2 maggio 2020

Ha partecipato al workshop EMDR e il supporto al personale sanitario ai tempi del covid-19 evento in streaming 4 aprile 2020

Ha partecipato al workshop la resilienza e dalla gravidanza alla genitorialità EMDR al tempo del covid-19 evento in streaming 16 maggio 2020

Ha partecipato al workshop lockdown e disturbi alimentari EMDR al tempo del covid 19 evento in streaming 30 maggio 2020

Ha partecipato al workshop in live streaming comprendere le dinamiche di attaccamento nel ciclo di vita: strumenti di valutazione, intervento e applicazioni cliniche 4 luglio 2020

Ha partecipato al workshop: aspetti emotivi e psicologici nei DSA protocollo di intervento con EMDR evento in streaming il 24-1-2021

Partecipazione Convegni:

Partecipazione a convegni sui disturbi dell'apprendimento presso l'Università di San Marino

Partecipazione al convegno "Approccio al Malato Psicotico" USL FR/3 Servizio Dipartimentale Salute Mentale

Partecipazione in qualità di Relatore al Congresso "50 anni di Comportamentismo in Italia" Università di Siena

Partecipazione in qualità di Relatore al Congresso di Cuneo "Patrimonio Senso Motorio dell'Infanzia Disabile e Offerta Didattica" promossa dall'Unione Nazionale Chinesiologi

Partecipazione al Congresso "Il Bambino nella Rete" presso Scuola di Studi Interdisciplinari in Scienze del Bambino – Scerne di Pineto (TE)

Partecipazione al Convegno "Bambino....chi? Vivere da 6 a 12 anni" presso l'Assessorato ai Servizi Sociali e Scolastici di Cuneo

Partecipazione al X Congresso Nazionale AIRIPA "I Disturbi di Apprendimento"

Partecipazione al Convegno "Questo Fragile Corpo" sui disturbi alimentari, tenutosi a Cuneo il 25 Ottobre 2002

Partecipazione al Convegno Nazionale "Per una Scuola dell'Infanzia di Qualità...i Risultati del Progetto A.L.I.C.E." tenutosi ad Alba (CN) nel Marzo 2003

Partecipazione al Convegno Internazionale "In-Forma Attività Fisica e Alimentazione – Programmi Educativi per il sovrappeso e l'Obesità" tenutosi nel Marzo 2008 a Torino dall'Istituto Watson per conto dell' AIAMC (Associazione Italiana Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Cognitivo Comportamentale)

Partecipazione, in qualità di relatore e organizzatore del Convegno "Perché non so Leggere" tenutosi a Cuneo nel 2002 per conto della Cooperativa Persona e Società con il patrocinio del Comune

Partecipazione, in qualità di relatore e organizzatore del Convegno tenutosi a Cuneo nel 2003 "Come può Essere così Difficile" con il patrocinio dell'A.I.D.I. (Associazione Italiana Dislessia) e della Provincia

Corsi di Aggiornamento:

Partecipazione al corso di aggiornamento e di formazione di "Lettoscrittura" tenutosi presso l'Istituto Comprensivo di Centallo (CN) nel Giugno 2003

Corso di aggiornamento per Docenti del C.T.P. della Provincia di Cuneo presso la scuola media Statale "Sacco-Boetto" di Fossano (CN) nell'Aprile 2000

Corso di aggiornamento nell'ambito del progetto 1/A "Programma di Sviluppo delle Tecnologie Didattiche" tenutosi presso la direzione didattica primo circolo di Fossano (CN) nell'anno scolastico 1998

Partecipazione al corso di aggiornamento su "Educazione Psicomotoria e Psicomotricità" Tenutosi presso la direzione didattica di Busca (CN) nell'Aprile 2002

Corso di formazione di 20 ore art. 9 del d.l.vo del 19-06-1996 n. 242 sulla sicurezza del lavoro

Partecipazione al seminario Philosophy for children Chieti Dicembre 2008

Partecipazione al seminario La Metacognizione: una frontiera formativa strategica Chieti Gennaio 2009

Partecipazione al seminario Le diverse funzioni della valutazione Chieti Marzo 2009

Corso di aggiornamento (33 ORE) su La formazione inclusiva: verso la promozione del successo scolastico Chieti Settembre 2009

Attestato di partecipazione al corso Mnemotecniche : modulo di memorizzazione avanzata Silvi Settembre 2009

Certificato di formazione sulla tecnica EMDR corso primo livello Montesilvano Novembre 2010

Corso di aggiornamento: La valutazione oggi: alunno, scuola, sistema Chieti Scalo Dicembre 2010

Corso di aggiornamento: Dalla progettazione didattica alla programmazione finanziaria: ruoli e funzioni degli organi di indirizzo e di gestione Chieti Scalo Aprile 2011

Corso di aggiornamento: Le attività di gestione delle risorse umane del sistema scolastico e formativo Chieti Luglio 2011

Corso di aggiornamento Il ruolo del dirigente scolastico, i rapporti di lavoro e la programmazione educativa nell'ambito dell'organizzazione delle attività scolastiche Chieti Scalo Giugno 2011

Corso di aggiornamento (20 ore) su L'integrazione scolastica degli alunni con disturbo dello Spettro Autistico Pescara Dicembre 2012

Corso di formazione Elementi di Counseling: imparare a gestire le emozioni in ambito sanitario Montesilvano Maggio 2016

Corso di aggiornamento: "Nuove dipendenze :strumenti di prevenzione ed intervento per adulti e adolescenti" Scerne di Pineto dal 3 al 18 Marzo 2017

Partecipazione al corso di formazione " Bambini stra-ordinari: dal bambino con disturbo dello spettro autistico al bambino ad alto potenziale", Scerne di Pineto il 3 e 17 novembre 2017

Attestato di partecipazione al workshop: Applicazione dell' EDR con bambini ed adolescenti Roma 10-11 Novembre 20018

Certificato di formazione in EMDR secondo livello Montesilvano Ottobre 20018

Corso di aggiornamento sul Coding nelle scuole : pensiero computazionale Pescara Settembre-Ottobre 2018

Attestato di partecipazione al seminario sul regolamento 679/2016 organizzato dall'Ordine Psicologi Abruzzo Pescara Dicembre 2018

Docente per il Programma di Educazione Continua In Medicina dal 2008 ad oggi

eventi svolti

- LA COMUNICAZIONE EFFICACE
- COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI NEL TEAM DI LAVORO

- LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL GRUPPO DI LAVORO: CONOSCERE E POTENZIARE LE PROPRIE ABILITÀ COMUNICATIVE E RELAZIONALI
- DAL GRUPPO DI LAVORO AL LAVORO DI GRUPPO: STRATEGIE RELAZIONALI NELLE PROFESSIONI SANITARIE
- CURARE O AVERE CURA: LA RELAZIONE TERAPEUTICA IN AMBITO SANITARIO
- LA COMUNICAZIONE EFFICACE IN AMBITO SANITARIO
- VALUTAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS NELLE PROFESSIONI SANITARIE
- DAL GRUPPO DI LAVORO AL LAVORO DI GRUPPO
- LA DISLESSIA EVOLUTIVA E I DSA: DIAGNOSI E PROGETTI RIABILITATIVI
- LA GESTIONE DEI CONFLITTI NEL LAVORO DI GRUPPO
- LA GESTIONE DEI CONFLITTI NELLE PROFESSIONI SANITARIE
- LA GESTIONE DELLO STRESS E LA PREVENZIONE DEL BURNOUT NELLE PROFESSIONI SANITARIE
- IL LINGUAGGIO DEL CORPO: COME INTERPRETARE LA POSTURA
- L'INTERPRETAZIONE DEL DISEGNO INFANTILE COME ESPRESSIONE DELLO SVILUPPO COGNITIVO E DELLA VITA EMOTIVA
- L'ACCOGLIENZA DEL PAZIENTE: PRIMA TECNICA TERAPEUTICA
- ANALISI E GESTIONE DELLO STRESS NELLE PROFESSIONI SANITARIE: STRATEGIE PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE
- I DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO (DSA) E LA RIABILITAZIONE A DISTANZA MEDIANTE L'AUSILIO DI STRUMENTI COMPENSATIVI
- OLTRE L'EMERGENZA: STRATEGIE PER AFFRONTARE I CAMBIAMENTI CON RESILIENZA E PENSIERO POSITIVO
- I RISVOLTI PSICOLOGICI NELLE ALTERAZIONI POSTURALI
- L'INTERPRETAZIONE DEL DISEGNO INFANTILE NEL PERCORSO TERAPEUTICO
- ASSERTIVITA' E AUTOREVOLEZZA PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE
- ASSERTIVITA' E INTELLIGENZA EMOTIVA PER COMUNICARE EFFICACEMENTE NELLE PROFESSIONI SANITARIE
- STRESS E ALIMENTAZIONE: STRATEGIE PER IL BENESSERE PSICO-FISICO
- POSTURA E BENESSERE AI TEMPI DEL COVID: LA SALUTE IN EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO
- EMERGENZA EMOTIVA AI TEMPI DEL CORONAVIRUS: COME VINCERE LO STRESS, L'ANSIA E LA PAURA CON RESILIENZA

Madrelingua Italiano

Altralingua

Autovalutazione

Livello europeo ()*

Lingua Inglese

Lingua Francese

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio
B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio	B1	Livello intermedio

(*) [Quadro comune europeo di riferimento per le lingue](#)

Patente Patente B

Firma

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali (facoltativo)".

