



MEDISERVE  
EDITORIA & FORMAZIONE

## Non ho tempo per... Come logora curare: Operatori Sanitari sotto stress

**Corso FAD ECM di 12 ore e 18 crediti**

### Presentazione del corso

Stress, tempo e benessere fanno parte del lessico quotidiano. "Non ho tempo, non c'è tempo, è tardi per tornare indietro" esprimono una preoccupazione crescente per la ricerca del tempo perduto perché incalzati dall'agire quotidiano. La dimensione del tempo sembra, oggi, aver conquistato una padronanza vitale nell'economia dell'individuo, rispetto al passato i ritmi della vita sono accelerati ed ogni istante sembra aver acquisito un valore unico. E-mail in tempo reale, sms, impegni incalzanti costituiscono un ingranaggio che lascia margini ristretti – ristrettissimi - di discrezionalità; si ha quasi l'impressione che l'individuo debba vivere in schemi precostituiti – labirinto – da cui non ha alcuna possibilità di svincolarsi.

Non c'è tempo per riflettere, per dare risposte a sé stessi e alle proprie ambizioni, per ritrovare la giusta dimensione del tempo, di quel tempo caro ai nostri nonni, quel tempo necessario per crescere e per maturare. In tutto questo l'essere medici implica un onere in più, quello della responsabilità connessa al proprio lavoro che mal si concilia con situazioni personali di tensione e di stress che possono incidere negativamente sull'efficacia professionale e, di riflesso, sulla qualità dei processi assistenziali. D'altro canto non è solo un problema di carattere personale poiché i contesti operativi della Sanità – pubblici e privati – sono stati profondamente modificati: personale sempre più ridotto, strutture fatiscenti, sovraccarico lavorativo, turni non proporzionati alle risorse disponibili, pianificazione caotica delle attività, spesso specchio di strutture sanitarie malgestite e di un management sempre meno attento alla gestione ottimale delle risorse umane. In tali situazioni si evidenziano forme più o meno manifeste di logorio professionale come la sindrome del burn-out, epilogo di vicende personali e professionali che determinano nel tempo una condizione cronica di disadattamento. Lo stress diventa così fonte di disagio e sofferenza, piuttosto che espressione di entusiasmo e vitalità. Problematiche personali si intrecciano inevitabilmente con quelle lavorative dando luogo a condizioni disadattive che contrastano con l'esigenza di assicurare la massima efficacia professionale, garanzia della sicurezza e della qualità dei servizi sanitari. Come si colloca, quindi, l'individuo rispetto a sé stesso e al mondo del lavoro? Di quali strumenti dispone per gestire la complessità delle problematiche che gli si presentano? Come deve implementare le proprie competenze professionali? Come può far fronte e gestire al meglio le tensioni quotidiane? Può riappropriarsi di una dimensione temporale più ampia, meno affannosa, più rispettosa del proprio benessere? Esiste un'ampia letteratura sull'argomento e, dal punto di vista psicologico, i vari approcci evidenziano le diverse sfaccettature del problema: autostima, intelligenza emotiva, talento, autoefficacia percepita, leadership, managerialità, creatività, pensiero laterale, ottimismo. Tutti convergono, tuttavia, sulla necessità di accrescere le potenzialità della mente, nei suoi aspetti emotivi e cognitivi, per favorire lo sviluppo di una personalità matura in grado di sostenere processi adattivi funzionali. Fino a poco tempo fa, la psichiatria si è preoccupata di correre ai ripari, di intervenire in situazioni di malattia raggiungendo obiettivi considerati utopici.

Oggi l'interesse è rivolto alla prevenzione e allo sviluppo di quei fattori che rendono l'individuo più competente, più capace di affrontare efficacemente i problemi della vita e, soprattutto, più proattivo e proiettato al futuro, con un profilo di personalità sano ed equilibrato – resiliente - condizione necessaria per migliorare la qualità della vita.



### INFORMAZIONI GENERALI:

#### Disponibilità del corso

Dal - **17-01-2017**

Al - **31-12-2017**

Codice evento: **180107**

#### Destinatari

Professioni e discipline: **Tutte**

#### Obiettivo formativo

2 Linee guida – Protocolli – Procedure

#### Prerequisiti cognitivi

Esperienze: acquisite nell'ambito della **gestione del Rischio Clinico**

#### Mezzi tecnologici necessari

Sistemi operativi:

**Windows - Mac - Linus**

Connessione Internet:

**Explorer 8 - Chrome - Mozilla Firefox**

Altri mezzi tecnici:

**PC fisso, notebook e dispositivi mobili** (tablet, smartphone, ecc.)



MEDISERVE  
EDITORIA & FORMAZIONE

# Non ho tempo per... Come logora curare: Operatori Sanitari sotto stress

**Corso FAD ECM di 12 ore e 18 crediti**

## Argomenti del corso

### 1 STRESS E ADATTAMENTO: LE RISORSE UMANE – *Simona Novi*

- Il punto di partenza
- Stress e adattamento
- Conseguenze dello stress lavorativo in sanità

### 2 LA SINDROME DEL BURN-OUT – *Ferdinando Pellegrino*

- Dinamiche psicologiche e lavorative del burn-out
- Il rischio psicosociale: il burn-out come malattia professionale

### 3 - STRESS E BEN-ESSERE – *Simona Novi, Ferdinando Pellegrino*

- La psicologia del positivo e le potenzialità umane
- Motivazione interiore e crescita personale
- Autonomia personale e competenza
- Autostima e crescita personale
- Imparare a pensare
- Fermarsi un attimo: il punto di partenza

### 4 - IL FITNESS COGNITIVO-EMOTIVO – *Ferdinando Pellegrino*

- Le abilità cognitive
- Le abilità intuitive
- Le abilità emotive
- La memoria
- Una visione d'insieme
- Le funzioni della mente a confronto con la realtà

### 5 - ASPETTI PRATICI DELLA VITA PROFESSIONALE – *Gianfranco Del Buono*

- La gestione dei conflitti
- La burocrazia
- La gestione del tempo
- La gestione della complessità

### 6 - GUIDA ALLA LETTURA: BIBLIOGRAFIA RAGIONATA – *Gianfranco Del Buono*

- Edward de Bono, Semplicità, Sperling & Kupfer Editori, Milano 2000
- Daniel Goleman, Intelligenza Emotiva, BUR, Milano 1999
- Thomas H. Davenport, Il mestiere di pensare, ETAS, Milano, 2006
- Ferdinando Pellegrino, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2012
- Bruno S. Frey, Non solo per denaro, Bruno Mondadori, Milano 2005
- Antoine de Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe, Bompiani, 1949

### 7 - CORRELATI ANATOMO FISIologici DELLO STRESS – *Gianfranco Del Buono*

### 8 - DISTORSIONI COGNITIVE, MULTITASKING E TECNOSTRESS – *Ferdinando Pellegrino*



## INFORMAZIONI GENERALI:

### Procedure di valutazione

**Questionario di valutazione** con  
risposta multipla a doppia  
randomizzazione

### Documenti rilasciati a fine corso

- **Attestato di partecipazione**
- **Certificato crediti ECM**

### Dotazioni del corso

- **Dispense in PDF** scaricabili dal web  
(anche per stampa)

### HELP - Assistenza - Tutor

assistenza@mediserve.it

Numero Verde  
**800.99.52.22**

**Prezzo Corso  
FAD ECM € 35.00**