

“Uno sguardo dentro l’operatore: la cura del sé e la consapevolezza emotiva come garanzia di benessere”

Tipologia formativa: Corso

Cod. C5052V / 1

PREMESSA

Le professioni di aiuto sono esposte a importanti fonti di stress emotivo. Per questo diventa sempre più importante dedicare attenzione alla cura di sé, da parte del terapeuta. Una buona conoscenza di sé e la capacità di rigenerarsi, mantenendo un grado sufficiente di benessere, consente di essere di aiuto all’altro.

OBIETTIVI

Il corso si propone come di acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e sensazioni corporee, di riconoscere le proprie risorse e lavorare per una migliore gestione delle situazioni di stress e per un migliore equilibrio personale. L’acquisizione di questi strumenti, sperimentati personalmente, può essere di aiuto anche nelle situazioni professionali che il terapeuta si trova ad affiancare.

METODOLOGIA

Il corso si svolge come percorso esperienziale, all’interno del quale si alterneranno inquadramenti teorici, esperienze di ascolto, riflessione su di sé e lavoro in gruppo.

DESTINATARI

Il percorso formativo è rivolto ad assistenti sociali, educatori e professionisti che lavorano nei servizi alla persona. Numero massimo di partecipanti: 30.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Susanna Galli, Responsabile Servizio Formazione, Terzo Settore e Pari Opportunità - Settore Politiche del Lavoro e Welfare, Città metropolitana di Milano.

DOCENTI

Laura Fino, Psicologa e Psicoterapeuta, co-direttrice della Scuola di Specializzazione Mara Selvini Palazzoli.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Servizio Formazione per le professioni sociali, Terzo Settore e Pari Opportunità - Settore Politiche del Lavoro e Welfare - telefono 02 7740.3135, 6925
e-mail formazaffsociali@cittametropolitana.mi.it

Sito Internet:

http://www.cittametropolitana.mi.it/welfare_e_pari_opportunita/index.html

PROGRAMMA

Primo incontro: “Cura del sé nelle professioni d’aiuto. Introduzione alla mindfulness”
Giorno: 18 ottobre 2024 - Orario 09.00 - 12.30

ORARIO	CONTENUTI	DOCENTI
09.00-12.30	Burn out, compassion fatigue, fondamenti della mindfulness	Laura Fino
	Lavoro sul respiro	

Secondo incontro: “Cura del sé: connessione mente-corpo”
Giorno: 05 novembre 2024 - Orario 09.00 - 12.30

ORARIO	CONTENUTI	DOCENTI
09.00-12-30	Emozioni e stress. Connessione mente-corpo, mindfulness ed emozioni. Regolazione emotiva.	Laura Fino
	Lavoro sulle risorse	

Terzo incontro: “Cura del sé, mindfulness e resilienza”
Giorno: 03 dicembre 2024 - Orario 09.00 - 12.30

ORARIO	CONTENUTI	DOCENTI
09.00-12-30	Trappole mentali, condizionamenti, mindfulness e resilienza.	Laura Fino
	Lavoro su radicamento e richiesta di aiuto	

PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI E DEONTOLOGICI

Verrà richiesto il riconoscimento dei crediti (FCO.AS) validi ai fini della formazione continua degli assistenti sociali. La soglia minima di frequenza richiesta è **dell’80 % delle ore totali** previste per tutte le professioni.

Non è previsto l’accreditamento ECM per i profili sanitari (educatori professionali, psicologi, psichiatri, psicoterapeuti, neuropsichiatri, infermieri, ASA, OSS, ecc.).

L’attestato crediti sarà rilasciato esclusivamente ai partecipanti che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione.

SEDE e COSTI

Il corso si svolgerà presso la sede della Città Metropolitana di Milano, Viale Piceno, 60, Milano.

La partecipazione è gratuita.

MODALITA' DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO

E' possibile iscriversi direttamente utilizzando il seguente link:
<https://svilsoc.cittametropolitana.mi.it> entro il 10/10/2024

La partecipazione verrà confermata tramite mail.

L'attestato verrà rilasciato in formato digitale, con estensione .p7m e firmato digitalmente, in conformità al DPCM 13/01/2004 e Delib. CNIPA 4/2005 (dopo la verifica effettuata dalla segreteria rispetto alle ore di presenza) e sarà disponibile sul portale.

Il download dell'attestato sarà possibile **solo dopo aver compilato il questionario di fine corso.**

VALUTAZIONE GRADIMENTO: prevista

EVENTO SPONSORIZZATO: no