

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Disponibile online sul sito

www.nursingup-piemonte.it

nella pagina formazione

NOTE

ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:

I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente se:

- Verranno frequentate tutte le ore previste
- Al superamento del test di verifica apprendimento



**CORSO GRATUITO
PER ISCRITTI NURSING UP**



**ACCREDITATO PER TUTTE LE
PROFESSIONI SANITARIE DEL
COMPARTO**

**SONO RISERVATI 3 POSTI IN AULA
PER ISCRITTI O.P.I. TORINO NON
ASSOCIATI NURSING UP
PER L'ISCRIZIONE INVIARE MAIL A :**

FORMAZIONE.NURSINGUP@GMAIL.COM

**AEFFE
FORMAZIONE**

**IN
COLLABORAZIONE
CON**



Evento residenziale

***Ipnosi: come reagire al
presente***



7 dicembre 2019

TORINO

Aula Formazione O.P.I.

via Stellone 5

secondo piano

**Richiesto 10 crediti ECM
In fase di accreditamento**

INTRODUZIONE

Lo stress è negativo?

Talvolta può esserlo, ma di per sé si tratta di una reazione naturale del nostro organismo.

Lo stress prepara il nostro corpo ad affrontare al meglio una situazione difficile. Ci fa diventare più attenti a ciò che ci circonda, più reattivi.

Possiamo migliorare la gestione dello stress e sfruttarlo per utilizzare al meglio le nostre abilità e talenti, perché ci aiuti nel nostro percorso di vita.

Altre volte però diventa importante conoscere i propri limiti: quando gli stimoli esterni si fanno eccessivi, i bisogni crescono a dismisura e le richieste aumentano rispetto alle reali risorse del singolo, si corrono dei rischi.

Coloro che svolgono professioni d'aiuto (come terapisti, infermieri, medici), infatti, possono aver sperimentato sensazioni di sovraccarico, impotenza, disadattamento. Sono tutte fasi del burnout che può portare ad atteggiamenti negativi, calo della prestazione e della soddisfazione personale, riduzione della qualità di vita.

Strumenti come la meditazione e l'autoipnosi consentono di "tornare a sé", valorizzando le esperienze, nutrendo il proprio "giardino interiore" attraverso il riavvicinamento al proprio corpo ed ai propri pensieri. Questi sono tutti i primi passi per riprendersi dal burnout. O per prevenirlo.

Prendendo consapevolezza di sé stessi e delle proprie risorse, si può diventare più saldi di fronte alle avversità, come lo scoglio su cui si infrangono le onde.

L'ipnosi, strumento essenziale in questo senso, è spesso poco conosciuta o banalizzata. In realtà i meccanismi del fenomeno ipnotico, con cui la mente accoglie e realizza la suggestione, trasformandola in effetti sia somatici che psichici, sono molto evidenti per il soggetto, sia in ambito assistenziale che di crescita personale.

OBIETTIVI

Acquisire consapevolezza di sé e delle proprie risorse ai fini di migliorare la gestione dello stress e sfruttarlo per utilizzare al meglio le nostre abilità e i nostri talenti.

PROGRAMMA

Ore 8.30 - 9.00

Registrazione discenti

Ore 9.00 – 9.30

Esercizi "rompighiaccio"

Ore 9.30 – 10.00

Come affrontare le difficoltà
ci rende più forti

Ore 10.00 – 10.30

Punti di forza: esercizi a coppie

Ore 10.30 – 10.45

Coffee break

Ore 10.45 – 12.30

Cos'è l'ipnosi
Rilassamento e cura di sé

Ore 12.30 – 13.30

PAUSA PRANZO

Ore 13.30 – 15.00

Cenni di comunicazione ipnotica

Ore 15.00 – 16.30

Esperienze di monoideismo plastico
Esercitazioni pratiche

Ore 16.30 – 17.00

Valutazione apprendimento

DOCENTI

BICE PROPERZI

Coordinatore infermieristico

Esperta in Comunicazione

ipnotica

Docente IPNOMED

PAOLO PEREZ

Dottore in Psicologia

Ipnologo