

LA “CURA” DELLA RELAZIONE NEL POST COVID

La comunicazione efficace come prevenzione di stress e burnout

Sede: Centro Salute&Formazione

1° EDIZIONE

1° incontro 23 Novembre orario 8.45-17:00

2° incontro 25 Novembre orario 8.45-13:00

2° EDIZIONE

1° incontro 24 Novembre orario 8.45-17:00

2° incontro 25 Novembre orario 13.45-18:00

1° INCONTRO

TEMPO STIMATO RELAZIONE	DALLE ORE ALLE ORE	TITOLO ARGOMENTO/SESSIONE + DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELL'INTERVENTO	METODO DI INSEGNAMENTO
120 minuti	9.00-11.00	<p>LA QUALITÀ DELLA RELAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> E da domani? Dentro al cambiamento come cambia la relazione? Sviluppare una nuova cultura della cura che miri alla soddisfazione del paziente/famiglia e al mantenimento del proprio equilibrio emotivo Saper cogliere le attese e i bisogni dei nostri interlocutori Instaurare un clima di fiducia e collaborazione 	<ul style="list-style-type: none"> Esercizi di gruppo Analisi individuali Proiezioni di filmati a scopo didattico Role-play (simulazioni) con l'utilizzo della videocamera
120 minuti	11.00-13.00	<p>INTELLIGENZA EMOTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> Punto di vista ed empatia A tu per tu con le emozioni: l'ascolto attivo, empatico, sotto traccia 	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
120 minuti	14.00-16.00	<p>COMUNICAZIONE EFFICACE E ASSERTIVA</p> <p>La comunicazione non-verbale:</p> <ul style="list-style-type: none"> la mimica e le micro-espressioni per comprendere gli stati d'animo del nostro interlocutore, il proprio linguaggio del corpo, i gesti, la voce e l'uso dello spazio per mantenere la comunicazione su un piano di reciproca comprensione <p>La comunicazione verbale:</p> <ul style="list-style-type: none"> La capacità di trasmettere le informazioni in modo chiaro: dal cosa dire al come dirlo Le notizie drammatiche: come comunicare? Accogliere-Ascoltare-Legittimare 	
60 minuti	16.00-18.00	<p>LE SITUAZIONI CONFLITTUALI: LA COMUNICAZIONE NON-VIOLENTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Quando il cambiamento supera il suo significato Mantenere elevata l'immagine dell'Azienda anche nei momenti di difficoltà Gestione dell'emotività nella relazione con le diverse tipologie di interlocutori o in situazioni difficili Rispondere assertivamente alle lamentele proteggendosi dagli "attacchi" aggressivi Capacità di mitigare i conflitti anche fra colleghi Saper gestire la collera e le frustrazioni utilizzando comportamenti equilibrati che siano in sintonia con la propria individualità e gli obiettivi aziendali 	

LA “CURA” DELLA RELAZIONE NEL POST COVID

La comunicazione efficace come prevenzione di stress e burnout

Sede: Centro Salute&Formazione

2° INCONTRO

TEMPO STIMATO RELAZIONE	DALLE ORE ALLE ORE	TITOLO ARGOMENTO/SESSIONE + DESCRIZIONE DETTAGLIATA DELL'INTERVENTO	METODO DI INSEGNAMENTO
240 minuti		<p>E DI ME CHI SI PRENDE CURA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scenario: dove mi trovo adesso • Come veicolare la propria energia per ripartire • La Conoscenza e la Consapevolezza di sé • Mettere a frutto il vissuto trascorso <p>La mappa di noi stessi: scattiamo una fotografia di oggi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza e valorizzazione delle proprie potenzialità e competenze tecniche, relazionali, emotive, mentali • Ma la colpa di chi è? La Responsabilità: abile a re-spondere <p>La corretta formulazione degli obiettivi Definiamo obiettivi SMART</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le risorse (interne/esterne) a nostra disposizione per supportare l'obiettivo • Indicatori di riuscita e piano d'azione <p>Le competenze della nostra mente a servizio del nostro equilibrio personale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere i sabotatori interni che impediscono la piena realizzazione di sé: • convinzioni-pensieri limitanti, giudizi di impossibilità • La ristrutturazione cognitiva: il cambiamento del punto di vista • La potenza della mente nel processo di cambiamento: attenti al self talk 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni di gruppo • Analisi individuali • Proiezioni di filmati a scopo didattico • Role-play (simulazioni) con l'utilizzo della videocamera

DOCENTE

Elisa Dessy Formatrice e Coach, Sfera Coach (ICF)