

# 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"> <li>E da domani? Dentro al cambiamento come cambia la relazione?</li> <li>Sviluppare una nuova cultura della cura che miri alla soddisfazione del paziente/famiglia e al mantenimento del proprio equilibrio emotivo</li> <li>Saper cogliere le attese e i bisogni dei nostri interlocutori</li> <li>Instaurare un clima di fiducia e collaborazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi di gruppo</li> <li>Analisi individuali</li> <li>Proiezioni di filmati a scopo didattico</li> <li>Role-play (simulazioni) con l'utilizzo della videocamera</li> </ul>
120 minuti	11.00-13.00	<p>INTELLIGENZA EMOTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Punto di vista ed empatia</li> <li>A tu per tu con le emozioni: l'ascolto attivo, empatico, sotto traccia</li> </ul>	
	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"> <li>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</li> </ul> <p>La comunicazione verbale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La capacità di trasmettere le informazioni in modo chiaro: dal cosa dire al come dirlo</li> <li>Le notizie drammatiche: come comunicare? Accogliere-Ascoltare-Legittimare</li> </ul>	
60 minuti	16.00-18.00	<p>LE SITUAZIONI CONFLITTUALI: LA COMUNICAZIONE NON-VIOLENTA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando il cambiamento supera il suo significato</li> <li>Mantenere elevata l'immagine dell'Azienda anche nei momenti di difficoltà</li> <li>Gestione dell'emotività nella relazione con le diverse tipologie di interlocutori o in situazioni difficili</li> <li>Rispondere assertivamente alle lamentele proteggendosi dagli "attacchi" aggressivi</li> <li>Capacità di mitigare i conflitti anche fra colleghi</li> <li>Saper gestire la collera e le frustrazioni utilizzando comportamenti equilibrati che siano in sintonia con la propria individualità e gli obiettivi aziendali</li> </ul>	

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

#### DOCENTE

Elisa Dessy Formatrice e Coach, Sfera Coach (ICF)