

LA "CURA" DELLA RELAZIONE

La comunicazione efficace come prevenzione di stress e burnout

Sede: Centro Salute&Formazione

<p>1° edizione</p> <p>1° incontro 1 Marzo orario 8.45-18:00 2° incontro 3 Marzo orario 8.45-13:00</p>	<p>2° edizione</p> <p>1° incontro 2 Marzo orario 8.45-18:00 2° incontro 3 Marzo orario 13.45-18:00</p>
<p>3° edizione</p> <p>1° incontro 5 Aprile orario 8.45-18:00 2° incontro 7 Aprile orario 8.45-13:00</p>	<p>4° edizione</p> <p>1° incontro 6 Aprile orario 8.45-18:00 2° incontro 7 Aprile orario 13.45-18:00</p>

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 <i>cultura della cura</i> 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"> • <i>Esercitazioni di gruppo</i> • <i>Analisi individuali</i> • <i>Proiezioni di filmati a scopo didattico</i> • <i>Role-play (simulazioni) con l'utilizzo della videocamera</i>
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	<p>Pausa pranzo</p>	
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 	

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"> • <i>Esercitazioni di gruppo</i> • <i>Analisi individuali</i> • <i>Proiezioni di filmati a scopo didattico</i> • <i>Role-play (simulazioni) con l'utilizzo della videocamera</i>

DOCENTE

Elisa Dessy, Formatrice e Coach, Sfera Coach (ICF)