ORDINE DELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE DI AREZZO

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI SÈ: SVILUPPARE LA COMPETENZA EMOTIVA PER UN'ASSISTENZA CENTRATA SULLA PERSONA

12.06.2025

5,8 ECM

PROGRAMMA

Ore 14:30 **Introduzione al corso.** Obiettivi formativi e aspettative dei partecipanti. Presentazione dei formatori

Ore 14:45 **Le emozioni nelle professioni d'aiuto**. Breve esercizio di centratura: "Come sto ora?" Focus sull'ansia: cos'è l'ansia? Quando è fisiologica e quando diventa disfunzionale Come si manifesta nel corpo, nella mente e nelle relazioni. Esercizio scritto: "Quali sono i miei segnali d'allarme?"

Ore 16:00 **Tecniche pratiche di gestione dell'ansia**. Respirazione consapevole Grounding somatico. Coerenza cardiaca. Pratica guidata: "Trova il tuo centro". I partecipanti sperimentano le tecniche apprese in coppie o piccoli gruppi. Creazione del proprio "Piano di benessere emotivo personale"

Ore 17:30 **Condivisione delle esperienze vissute e test finale**

Ore 18:30 **Chiusura della giornata**

Informazioni

Corso rivolto agli infermieri ed infermieri Pediatrici OPI Arezzo
Corso gratuito per gli iscritti OPI Arezzo. Contributo € 10,00 iscritti altre OPI.
Disponibilità massima: 25 posti

Relatori

Susanna Barucci, Liliana Braconi, Isabella Aricò

Responsabile scientifico dell'evento

Alessandra Tofani Referente formazione Opi Arezzo

Segreteria organizzativa

Dr.ssa Alessandra Tofani | info@opiarezzo.it | 05752352385 | formazione.gutenbergonline.it/

Sede dell'Evento

Il corso si svolgerà, con prenotazione, presso **Sede OPI Arezzo** (Via Marco Perennio 24/B)

Iscrizione: https://formazione.gutenbergonline.it//event/1643/showCard

Cancellazione iscrizione

Le persone che intendono cancellare l'iscrizione, devono inviare un email a:
alessandra.tofani@uslsudest.toscana.it

AREZZO OPI

GUTENBERG sicurezza in sanità