

CORSO FAD ECM con TUTOR

Crediti ECM: 18

Ore di formazione: 12

Tutor online

Costo: € 35 (iva inclusa)

Target: tutte le professioni sanitarie,  
inclusi medici del lavoro

**Ferdinando Pellegrino**

# Non ho tempo per...

**Come logora curare:  
operatori sanitari sotto stress**

Online dal 08/06/2015 al 08/06/2016



## Responsabile Scientifico

**Ferdinando Pellegrino**

Psichiatra Psicoterapeuta - Centro Studi Psicosoma, Salerno

## Docenti

**Ferdinando Pellegrino**

Psichiatra Psicoterapeuta - Centro Studi Psicosoma, Salerno

**Gianfranco Del Buono**

Psichiatra, Psicoterapeuta - Centro Studi Psicosoma, Salerno

**Simona Novi**

Psicologa, Psicoterapeuta - Centro Studi Psicosoma, Salerno



**MEDISERVE**  
EDITORIA & FORMAZIONE

[www.ecm-mediserve.it](http://www.ecm-mediserve.it)  
Segreteria ECM: [ufficiomeeting@mediserve.it](mailto:ufficiomeeting@mediserve.it)  
Assistenza tecnica: [assistenza@e-hippocrates.it](mailto:assistenza@e-hippocrates.it)

# Non ho tempo per...

## Razionale

Incalzati dal tempo non si riflette abbastanza sulle problematiche lavorative e sul riflesso che hanno nell'economia psichica dell'individuo, il quale deve fungere da modulatore di istanze spesso contraddittorie e difficili da gestire.

Lo stress lavorativo - killer emergente - incide sul benessere e sulla sicurezza dell'individuo e rappresenta una minaccia per i medici e i pazienti. Medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali, educatori professionali... rientrano tra le categorie più particolarmente esposte a condizioni di logorio professionale come la *sindrome del Burn-out*, poiché si tratta di professioni d'aiuto in cui il carico emotivo dell'attività professionale appare più rilevante rispetto ad altre. In tali contesti sanitari si evidenziano forme più o meno manifeste di logorio professionale come la *sindrome del Burn-out*, epilogo di vicende personali e professionali che determinano nel tempo una condizione cronica di disadattamento.

Dal punto di vista descrittivo il *Burn-out* può essere definito un processo inefficace di adattamento ad uno stress individuale eccessivo, una condizione di disadattamento, un processo nel quale un professionista precedentemente impegnato, si disimpegna dal proprio lavoro in risposta allo stress e alla tensione sperimentata sul lavoro e caratterizzato da esaurimento emotivo, depersonalizzazione, ridotta realizzazione personale.

Dal punto di vista clinico i sintomi del *Burn-out* sono molteplici, richiamano i disturbi dello spettro ansioso depressivo e comportano una compromissione della funzionalità globale dell'operatore, una condizione di distress talvolta difficile da gestire. Tale fenomeno appare particolarmente rilevante nell'ambito di specializzazioni ad elevato impatto emotivo, ove lo stress lavorativo può essere causa di:

- errore professionale, infortunio lavorativo
- minore efficacia professionale
- difficoltà nel rapporto con il paziente, con minore empatia e sensibilità
- maggiore vulnerabilità allo sviluppo di patologie somatiche - tradizionalmente correlate allo stress come le malattie cardiovascolari o psichiatriche come l'ansia e la depressione
- compromissione del ben-essere soggettivo con l'assunzione di stili di vita disfunzionali (fumo di sigarette, gambling, irritabilità, abuso di alcolici...)

Da qui la necessità di realizzare adeguati programmi di prevenzione dello stress lavorativo attraverso strategie ben precise mirate alla formazione del medico e all'organizzazione del lavoro ove condizioni di distress organizzativo comportano un innalzamento del rischio clinico con gravi conseguenze sull'efficacia dei processi assistenziali.

Prioritario in tal senso un percorso formativo che favorisca una crescita culturale per raggiungere un buon grado di competenza professionale caratterizzata da consapevolezza e padronanza di sé, acquisizione di profonda spinta motivazionale e capacità di empatia.

Il cambiamento di prospettiva è determinante e radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possieda le energie sufficienti per creare le condizioni che favoriscono la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte.

Attraverso percorsi formativi ben definiti - il fitness cognitivo-emotivo - è possibile favorire l'implementazione delle potenzialità della mente nei suoi aspetti emotivi e razionali. Ciò consente di essere soddisfatti del presente, di rafforzare la propria autostima e di imparare ad essere *Response able*, di saper agire con precisione e fermezza nel preciso momento in cui occorre agire.

L'autoefficacia personale esprime la grande potenzialità della mente umana - nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi di rappresentare sé stessa in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente e capace di progettare con forza il proprio futuro. Tali problematiche hanno inoltre acquisito negli ultimi anni una particolare rilevanza in quanto - con il D.Lgs 81/2008 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro - tra gli obblighi a carico del datore di lavoro rientra la valutazione e la prevenzione dello stress lavoro-correlato.

Come si colloca, quindi, l'individuo rispetto a sé stesso e al mondo del lavoro? Di quali strumenti dispone per gestire la complessità delle problematiche che gli si presentano? Come deve implementare le proprie competenze professionali? Come può far fronte e gestire al meglio le tensioni quotidiane? Può riappropriarsi di una dimensione temporale più ampia, meno affannosa, più rispettosa del proprio *ben-essere*? A queste e altre domande si cercherà di dare risposta attraverso questa FAD - ispirati al *fitness cognitivo-emotivo* che mira a valorizzare gli aspetti positivi della personalità, focalizzando l'attenzione sulle risorse insite in ciascuno di noi, come l'*autostima* e la *reponse ability* per consentire lo sviluppo armonico delle capacità adattive dell'individuo.

## Contenuti del corso

- Stress e adattamento: le risorse umane
- Le conseguenze dello stress lavorativo nella Sanità
- La sindrome del *Burn-out*: il rischio psicosociale, il *Burn-out* come malattia professionale
- Rischio psicosociale e tutela della salute nei luoghi di lavoro (D.Lgs 81/2008)
- Stress e rischio clinico
- Stress, iperadattamento e stile di vita disfunzionale: autostima, autoefficacia, *Response Ability* e crescita professionale
- Stress e resilienza
- Il fitness cognitivo-emotivo
- Aspetti pratici della vita professionale: la gestione dei conflitti, la burocrazia, la gestione del tempo, la gestione della complessità nell'era della tecnologia
- Guida alla lettura: percorso formativo di approfondimento attraverso la lettura di libri
- Correlati anatomo-fisiologici dello stress
- Distorsioni cognitive, multitasking e tecnostress



Formato: 16,5 x 23,5 cm  
Pagine: 60 + copertina  
Rilegatura: Brossura cucita

Con workbook di approfondimento al corso