QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 50,00

ISCRIZIONE

inviando per **FAX** allo **030.9901889** o a amministrazione@anffasdesenzano.it,

copia del versamento effettuato

e la **scheda di iscrizione**

La scheda può essere richiesta scrivendo a:

amministrazione@anffasdesenzano.it

o scaricata dal sito www.anffasdesenzano.it (sezione news)

REGISTRAZIONE FINALE/RITIRO DEL MATERIALE :
SABATO 11/05/2019 ore 08.00 - 08.45

Nel caso di mancata partecipazione la quota di iscrizione non verrà restituita

Segreteria Scientifica ed Organizzativa ANFFAS
Dr.ssa Raffaela Avigo - Dr. Franco Bernardi
Via Durighello 1-Rivoltella - Desenzano del Garda
TEL.: 030/9111955 FAX: 030/9901889
E-MAIL: info@anffasdesenzano.it
(dal lunedì al venerdì - ore 9.30 - 16.00)

CON IL PATROCINIO DI

Comune di Sirmione

Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Brescia

Ordine degli Psicologi della Lombardia

FLI Federazione Logopedisti Italiani Lombardia

ANEP

Ordine Assistenti Sociali Consiglio Regionale della Lombardia

AZIENDA SPECIALE CONSORTILE GARDA SOCIALE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Garda

CREDITI

L'EVENTO E' ACCREDITATO:

PRESSO IL SISTEMA **ECM/CPD**
della REGIONE LOMBARDIA per:
Educatori Professionali, Infermieri ,
Fisioterapisti, Logopedisti, Medici,
Psicologi-Psicoterapeuti,
(N° 5,6 crediti ECM)

DALL'ORDINE DEGLI
ASSISTENTI SOCIALI LOMBARDIA
(N° 8 crediti ECM)

Anffas Onlus
dal 1958 la persona al centro
ASSOCIAZIONE NAZIONALE
FAMIGLIE DI PERSONE CON DISABILITÀ
INTELLETTIVA E/O RELAZIONALE
DESENZANO DEL GARDA

37° Corso di Aggiornamento

LO STRESS NELLE PROFESSIONI DI CURA.

Evidenze, meccanismi, strategie di soluzione

11 MAGGIO 2019

COMUNE DI SIRMIONE

Palazzo dei Congressi Piazzale Europa, 5

Lo stress nelle professioni di cura. Evidenze, meccanismi, strategie di soluzione "

08.00 - 08.45

- Registrazione iscrizioni

08.45 - 09.15

- Saluti delle autorità

09.15- 13.00

Dr.ssa Raffaela AVIGO

- Introduzione al corso

Prof. Francesco BOTTACCIOLI

Lectio magistralis: "Stress e cura dei curanti"

- *Dibattito*

Dr. Pietro SPAGNULO

Stress e flessibilità psicologica

- *I fondamenti della Mindfulness: scegliere, stare nel presente, aprirsi*
- *Breve esercizio di Mindfulness*
- *Dibattito*

13.00 - 14.00

PAUSA PRANZO

14.00 - 18.15

Dr. Pietro SPAGNULO

- *Esercizio di Mindfulness e condivisione*
- *Burnout come opportunità di avvicinamento e apertura*
- *Burnout come opportunità di scelta e cambiamento*
- *Dibattito*

18.15 - 18.30

COMPILAZIONE QUESTIONARI ECM

"Non sono i fatti che turbano gli uomini, ma i loro giudizi su di essi" (Epitteto)

ABSTRACT

Lo stress sarà affrontato in una prospettiva olistica che si fonda sull'integrazione dei saperi e sulla multidisciplinarietà.

La Lectio si svilupperà in due parti.

Nella prima parte verrà affrontato lo stress da un punto di vista generale mostrando le relazioni fondamentali tra attivazione dell'asse dello stress e i circuiti mentali, cerebrali, immunitari e metabolici.

Nella seconda parte verrà affrontato il tema dello stress correlato al lavoro e al lavoro di cura in particolare, mostrando sia i principali fattori che sono alla base di condizioni stressanti, dannose per la salute dell'operatore, sia le azioni che possono essere sviluppate dalle organizzazioni e dai singoli.

L'intervento successivo si proporrà di fornire indicazioni per aumentare la flessibilità psicologica e l'agire consapevole .In particolare, si parlerà di mindfulness, strumento che ben si applica alla gestione dello stress e alla prevenzione del burn out. Essa si riferisce ad un processo di attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui viene vissuta. Si sperimenteranno alcuni esercizi per imparare ad ancorarsi al momento presente, riconoscere i pensieri in quanto tali e superare la tendenza all'evitamento esperienziale.

La mindfulness è consapevolezza e applicarla nella vita di tutti i giorni significa uscire dalle trappole della nostra mente per conseguire maggiori libertà di scelta e possibilità di impegno costruttivo

Dr.ssa Raffaela Avigo:

Psicologa - Psicoterapeuta -
Direttrice Scientifica
Direttrice socio-sanitaria ANFFAS onlus Desenzano

Prof. Francesco Bottaccioli

Fondatore e presidente onorario SIPNEI,
Direzione Master in Psiconeuroendocrinoimmunologia delle Università dell'Aquila e di Torino

Dr. Pietro Spagnulo

Psichiatra e psicoterapeuta.
Università La Sapienza di Roma

COME RAGGIUNGERCI

Il Palazzo dei Congressi di Sirmione dista 200 metri dal Castello Scaligero, all'ingresso del borgo medioevale, ed è comodamente collegato alle principali vie di comunicazione.

IN AUTO

Autostrada A4 Milano-Venezia - uscita di Sirmione, seguire le indicazioni per il centro storico

IN TRENO

Stazione ferroviaria di Peschiera o Desenzano del Garda (linea Milano -Venezia)

Trasporti dalla stazione di Desenzano o dalla stazione di Peschiera. Vedi **LN026** in
http://www.lagodigarda.it/Linee-autobus/1158-1.html

Servizio BUS NAVETTA Colombare Sirmione

Servizio Bus Navetta Colombare Sirmione: Il Comune di Sirmione, in collaborazione con SAIA Trasporti Brescia, ha istituito un nuovo servizio bus navetta che collega Colombare e il Centro Storico di Sirmione; il servizio, mezzo di collegamento privilegiato tra Colombare e la penisola, sarà attivo fino al 31 Agosto con corse ogni 10 minuti a partire dalle 6:00/6:30 del mattino fino a mezzanotte. Il biglietto acquistato sul bus di linea sarà valido anche per la navetta.

Mappe, info e orari su :

- http://www.sirmionehotel.com/eventi-sirmione-lago-di-garda/servizio-bus-navetta-colombare-sirmione/ o su
- https://www.comune.sirmione.bs.it/default/-/d/viabilita-e-trasporti

PARCHEGGIO

E' possibile presso il **Parcheggio Monte Baldo**, contiguo al palazzo dei congressi.