



CORSO  
**ECM**  
FAD

# **BENESSERE E RENDIMENTO PSICOFISICO**

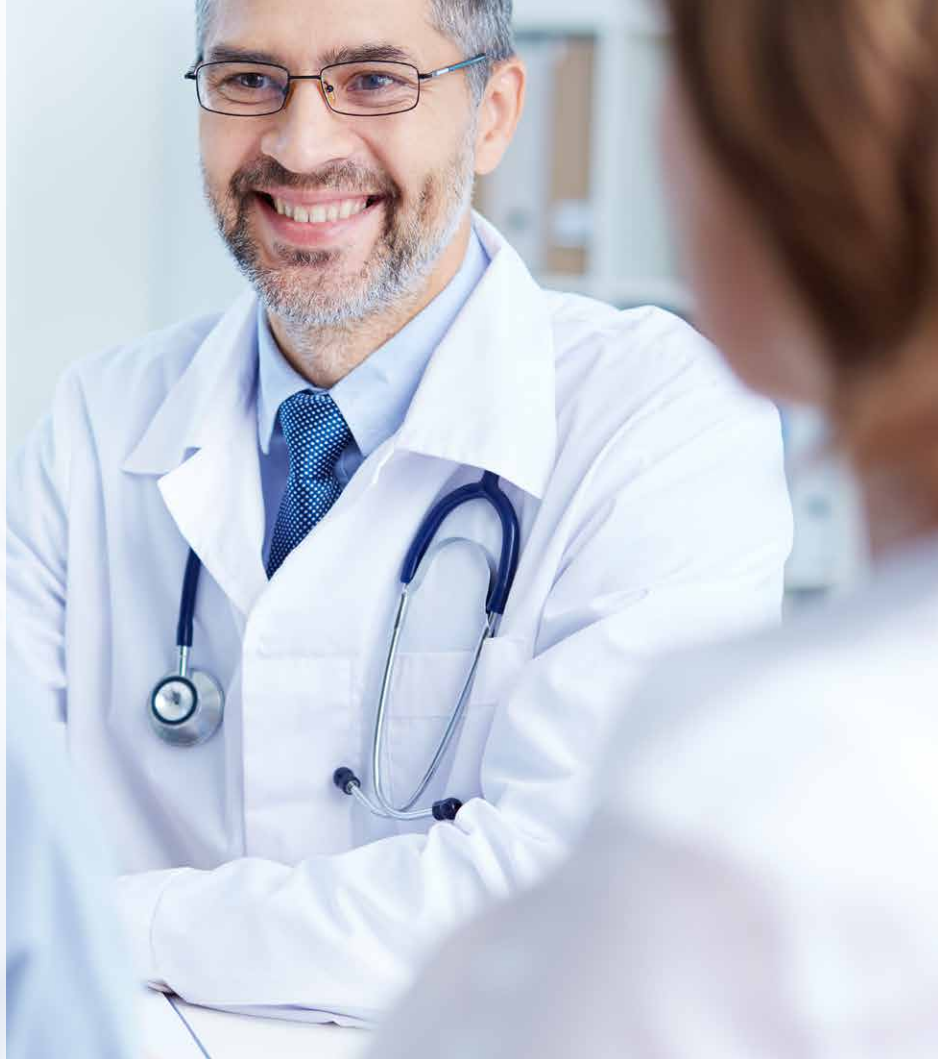
NELLE PROFESSIONI  
SANITARIE

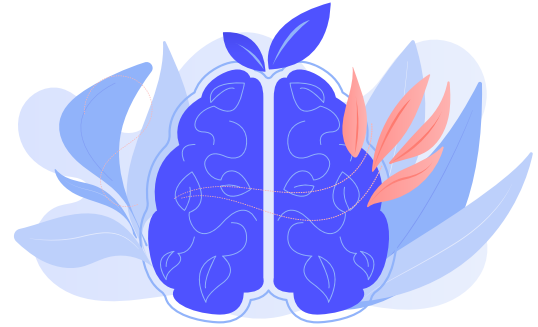
Questo Corso ha l'obiettivo di fornire agli Operatori Sanitari degli **strumenti**, delle risorse che possano essere di aiuto per la **gestione individuale delle attuali sfide**, dovute al carico di lavoro, ai cambiamenti e alla pressione organizzativa connessa.



È evidente e ormai ampiamente riconosciuto il notevole **AUMENTO DELLA PRESSIONE GENERALE** che il carico di lavoro e tutte le esigenze di evoluzione organizzativa stanno provocando nel sistema sanitario, pressione che sempre più spesso tende a tradursi anche in **PROBLEMI DI STANCHEZZA**, di **SATURAZIONE DI ENERGIE MENTALI** ed emotive e di difficoltà nell'equilibrare lavoro e vita privata, con a volte **POSSIBILI CONSEGUENZE NEGATIVE PER IL PROPRIO BENESSERE**, rendendo anche difficili i processi di adattamento e lo svolgimento con efficacia e soddisfazione della propria attività professionale e della propria vita in generale.

Sarà sempre più essenziale che si **realizzino miglioramenti costanti** nelle strutture e nelle **modalità organizzative**, e contemporaneamente è vitale che ognuno individualmente possa trovare il suo **equilibrio, personale e professionale.**





Prendersi **cura di sé stessi** in questi casi è fondamentale per andare avanti positivamente in maniera evolutiva, e **questo servizio** è mirato a offrire alcuni **strumenti per farlo**.

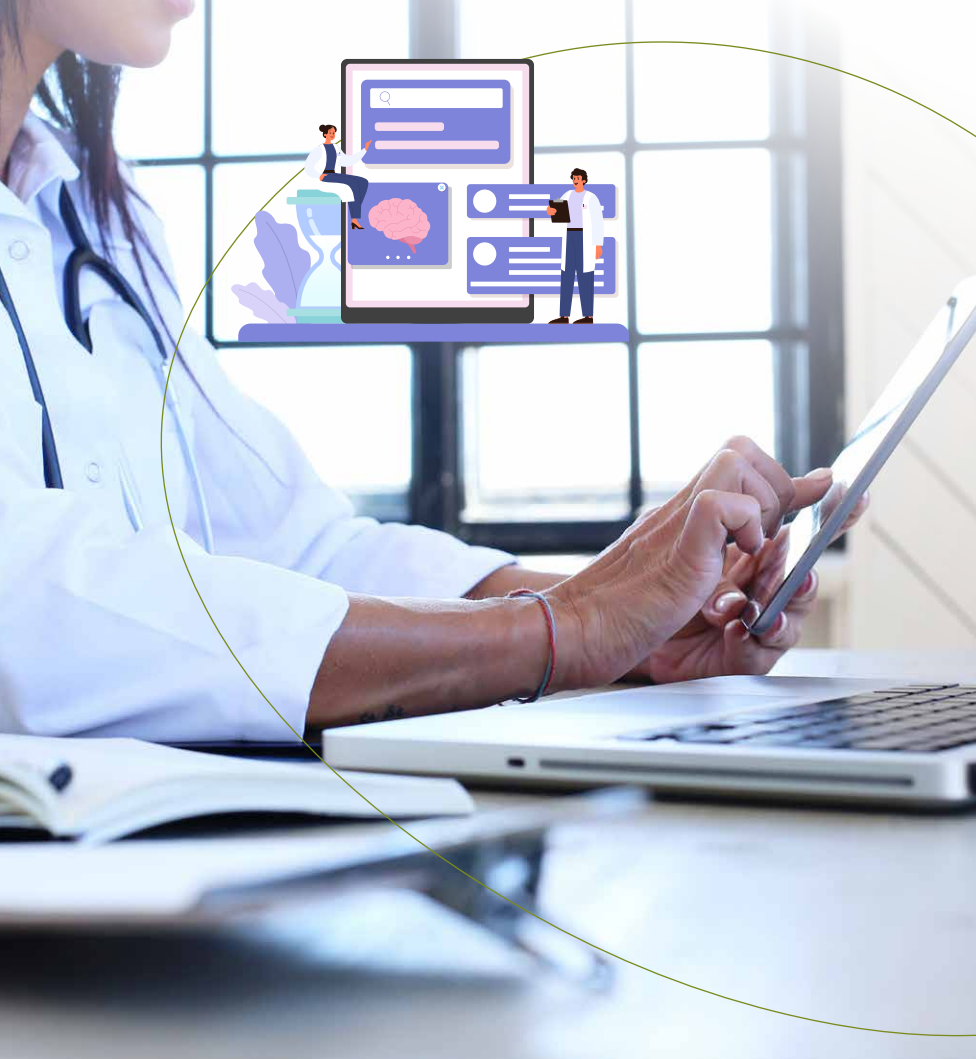
L'obiettivo del Corso è quello di permettere il rinforzo di alcune **COMPETENZE FONDAMENTALI** per l'autogestione delle variabili personali e professionali in contesti ad alta pressione organizzativa, e si basa sui risultati di molti anni di ricerca e applicazione pratica, collegando le **NEUROSCIENZE** alle tecniche di **IMAGERY**, di rappresentazioni guidate e alla misurazione dei relativi effetti psico-fisiologici attraverso le apparecchiature di **BIOFEEDBACK**.

Il corso è composto innanzitutto da una serie di **TESTI INTRODUTTIVI** e di **VIDEO DIDATTICI** che illustrano il **FENOMENO DELLO STRESS LAVORATIVO** sia dal punto di vista fisiologico che da quello mentale-emozionale.

Oltre alla parte teorica il corso poi comprende una serie di **STRUMENTI PRATICI**, esperienziali, che consistono in una serie di **GUIDE VOCALI** (chiamate BrainShots), che hanno la durata di alcuni minuti e sono fruibili anche dal cellulare in qualsiasi momento, e hanno come obiettivo quello di addestrarsi e allenarsi, nelle modalità personalmente preferite, a una sempre più efficace **GESTIONE DELLO STRESS ORGANIZZATIVO**, con l'obiettivo sia di poter dare continuità di alto rendimento professionale, sia di riuscire a mantenere il proprio equilibrio e il proprio benessere personale, incluso il Work-Life Balance, l'equilibrio lavoro-vita privata, anche in momenti di alta pressione lavorativa.



Il proprio **equilibrio** e la propria **capacità operativa** sia personale che professionale dipendono in gran parte dalla possibilità di **gestire il sovraccarico cognitivo ed emozionale** che le situazioni di pressione professionale comportano, specialmente nei periodi più intensi.



Le prime **Guide Vocali**, che si incontrano nel Corso sono innanzitutto mirate a:

- Migliorare la capacità di **AUTO-DISTENSIONE PROFONDA**, per un veloce recupero di energie fisiche e nervose;
- Riconnettersi positivamente con la propria **AUTO-PERCEZIONE PROFESSIONALE**, a volte messa duramente alla prova, anche in termini motivazionali;
- Riattivare i propri migliori atteggiamenti mentali nelle **RELAZIONI INTERPERSONALI** per gestirle in modo ottimale anche in situazioni di alta pressione lavorativa.

## LA GESTIONE EFFICACE DELLE TENSIONI LAVORATIVE E LA PREVENZIONE DEL BURNOUT

Questi strumenti indicano una serie di **processi mentali** utili per prendersene cura, perché solo **bilanciando il nostro mondo e i nostri processi interni possiamo dare il meglio** nei ruoli che ricopriamo nella professione e nella nostra vita privata.





## Non Technical skills per evitare i **burnout**

Alla luce di come si è sviluppata la sfida della pandemia, si è potuto vedere come oltre alle conoscenze e capacità tecniche, al personale sanitario verranno sempre più richieste anche altre competenze (le cosiddette **NTS**, **Non Technical Skills** o **Soft Skills**), e cioè una serie di **competenze trasversali** che riguardano la capacità di mantenere alti livelli di prestazione sotto tensione prolungata, sviluppare relazioni interpersonali altamente cooperative e conservare nel contempo il proprio migliore equilibrio psicofisico, evitando i rischi di **burnout**, con tutti suoi corollari.



# INFORMAZIONI GENERALI

**ISCRIZIONI** Il costo dell'iscrizione al Corso è di € 250,00 (iva compresa).

È necessario iscriversi sul sito

[www.victoryproject.it/eventi.php](http://www.victoryproject.it/eventi.php)

per poter ricevere le credenziali di accesso alla piattaforma.

**TIPOLOGIA DELL'EVENTO** Il Corso si svolge in modalità FAD Asincrona.

**ECM** Il Corso è stato accreditato presso la Commissione Nazionale ECM per l'acquisizione di **nr. 9 crediti formativi** per le seguenti figure professionali: medici-chirurghi e odontoiatri, veterinari, farmacisti, biologi, fisici e chimici, fisioterapisti, professioni infermieristiche, professione di ostetrica, psicologi, tecnici di radiologia, laboratorio, anatomia patologica, fisioterapia; biologi, fisici, logopedisti, dietisti, ortottisti, audiometristi.

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

**Fulvio Cuizza** – Udine

Psicologo della Prestazione,  
Consulente e Formatore aziendale,  
Mental Coach sportivo e manageriale,  
Esperto di Neuro-BioFeedBack,  
di Neurolinguistica e di Ipnosi Ericksoniana.

Titolare del BREVETTO N. 1417945:  
*Apparato e metodo di rilevazione e  
stimolazione multisensoriale.*



## SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM

**Victory Project Congressi srl**

Via C. Poma, 2 – 20129 Milano

Tel 02 89 05 35 24

[info@victoryproject.it](mailto:info@victoryproject.it)

[www.victoryproject.it](http://www.victoryproject.it)

