

“RICONOSCERE LO STRESS E IMPARARE A GESTIRLO”

Il corso è rivolto a tutte le professioni sanitarie

Presentazione del corso

Il presente corso cerca di fornire gli strumenti idonei per riconoscere lo stress, identificarne la tipologia e valutare il percorso più efficace a contenerlo. Lo stress viene affrontato nel programma in tutti gli aspetti che coinvolgono l'individuo: nella sua quotidianità familiare, lavorativa e nelle relazioni in generale. Durante il corso verranno proposti casi esemplificativi e domande per agevolare riflessioni e approfondimenti.

Obiettivi formativi

Integrazione interprofessionale e multiprofessionale, interistituzionale. (8)

Obiettivo tecnico-professionale: l'attività formativa proposta affronta una problematica complessa che ciascuna professione si trova a incontrare nella quotidianità. Acquisire una metodologia che consenta di ipotizzare la presenza di uno stress cronico come causa primaria di sintomatologia psicofisica significa comprendere, in un quadro quanto più obiettivo possibile, le interazioni tra i sistemi nervoso, endocrino e metabolico.

Obiettivo strategico di processo è la riduzione del margine di errore presente quando l'interfaccia psiche-corpo è molto stretta, come avviene nelle condizioni di stress cronico, attraverso il miglioramento qualitativo in termini di efficienza ed efficacia.

Obiettivo di sistema è costituito dal raggiungimento di un buon livello di efficacia nella scelta degli interventi diagnostici e terapeutici nella pratica clinica, soprattutto in situazioni oggettivamente stressogene con limitata resilienza da parte di soggetti già provati da eventi negativi.

Docenti

Dott.ssa Laura BERTA, Specialista in Medicina del Lavoro, Medico Competente regolarmente iscritto all'elenco Nazionale dei Medici Competenti (n.12490) già Ricercatore Universitario e Professore aggregato in Medicina Interna presso l'università di Torino. Formatrice in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Dott.ssa Giulia CAPPA, Psicologa e Psicoterapeuta. Propone percorsi psicoterapici innovativi per disagi del periodo adolescenziale e negli adulti in ambito familiare e lavorativo.

Prof. Roberto FRAIRIA, Specialista in Medicina Interna e in Endocrinologia, già Professore associato in Medicina Interna presso l'università di Torino. Formatore in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Durata del corso: 3 ore in FAD asincrona

Crediti ECM assegnati: 4,5

Programma del corso

1. Definizioni, stress acuto e stress cronico, meccanismi neuro-endocrini coinvolti nello stress.
2. I sintomi più frequenti correlabili allo stress.
3. Fattori stressogeni endogeni ed esogeni nelle varie fasce di età.
4. Stress sul lavoro: stress lavoro correlato, straining, burnout, mobbing, tecnostress.
5. Stress sul lavoro: analisi comportamentale e valutazione di eventi stressogeni.
6. Come gestire lo stress e quando intervenire: approccio psicoterapeutico.
7. Approccio farmacologico – ansiolitici.
8. Approccio farmacologico – antidepressivi.
9. Nuovi approcci: integrazioni vitaminiche, nutraceutici, stile di vita.
10. Impariamo giocando: finalizziamo il corso alla realizzazione di un percorso a uso pratico.

Iscrizione al corso

Gli interessati potranno iscriversi al corso inviando all'indirizzo email segreteria@medesport.it la scheda d'iscrizione compilata e firmata reperibile su <https://medesport.it/corsiecm/> contestualmente alla distinta di pagamento.

Quota di partecipazione e modalità di pagamento

La quota di partecipazione è pari a €50,00 + iva (totale €61,00) e potrà essere versata tramite bonifico bancario a favore di:

MED & SPORT 2000 S.R.L.

BANCA C.R. ASTI Ag. Torino 2

IT 86 C 06085 01001 000 000 021 741

Modalità di fruizione del corso

Il corso sarà disponibile sulla piattaforma di formazione di Med & Sport 2000 all'indirizzo <https://corsi.medesport.it/>. Le credenziali (username e password) verranno inviate previa verifica di pagamento a ogni discente all'indirizzo email indicato sulla scheda d'iscrizione entro 72 ore dalla ricezione della distinta.

Provider

Med & Sport 2000 ID PROVIDER: 7764

Via Tommaso Grossi 17 H, 10126 TORINO

Tel. 011 66 77 682

segreteria@medesport.it