

Allegato “A”

Progetto Formativo “Biologia della gentilezza ed integrazione nel piano di cura”

Il presente allegato è composto
di n. 4 fogli, di n. 4 pagine

Biologia della gentilezza ed integrazione nel piano di cura

Obiettivi formativi ed impatto sul lavoro

La formazione si rivolge a tutti gli operatori sanitari della ASL selezionati, con gruppi fino a 50 partecipanti.

Gli obiettivi e la ricaduta in ambito lavorativo riguardano le seguenti aree:

- Le attività formative mirano a **trasmettere concetti, metodologia e strumenti per facilitare un approccio al lavoro e alla relazione con gli altri e alla relazione con sé stessi** che aumenti le risorse intrapersonali ed interpersonali nella gestione dello stress, del conflitto, delle crisi e del burn out.
- L'obiettivo è altresì quello di **promuovere un approccio alla cura di sé e dell'altro che accresca empowerment, processi di comunicazione gentile e stile di vita** volto a sostenere uno stato di benessere profondo grazie a tecniche e metodologie profondamente rigenerative.
- Tali attività formative sono altresì funzionali alla **consapevolezza e alla comprensione dei disagi organizzativi ed eventuale disagio individuale quale lo stress** in tutte le sue forme, delle sue possibili cause negli ambienti di lavoro e, soprattutto, del modo in cui affrontarlo e/o adattarsi al cambiamento.
- Trasmettere gli strumenti per **potenziare la capacità di comunicare in modo efficace e di gestire stress e conflittualità attraverso una leadership gentile** che aiutino ad instaurare una relazione positiva e emotivamente armonica coi pazienti e i loro familiari e portino anche notevoli vantaggi per il benessere psicofisico degli operatori e di conseguenza per il "benessere" dell'organizzazione e il buon funzionamento della stessa. L'acquisizione di **strumenti per la gestione delle proprie e altrui tensioni attraverso una metodologia esperienziale** fondata sulla gentilezza permette non solo un più efficace rapporto terapeutico col paziente ma anche un migliore controllo dello stress professionale che spesso, se non ascoltato, porta alcuni operatori alla chiusura emotiva e al rivestirsi di una corazza di insensibilità ed avvia altri sulla strada del burnout.

Giornate Formative

- Ogni giornata formativa avrà come orario 9-17 (con pausa pranzo 13:15-14:15)
- La metodologia formativa prevista è altamente interattiva alternando la teoria a didattica laboratoriale con tecniche d'aula esperienziali con:
 - Lezioni e relazioni di tipo interdisciplinare;
 - Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti;
 - Lavori a piccoli gruppi su problemi e casi reali;
 - Role playing;
 - Sessioni di training (Metodologia formativa finalizzata allo sviluppo dell'efficacia personale con l'individuazione di strategie di affrontamento dei problemi efficaci).

	Quando	Docente/i	Obiettivi e tematiche
Giornata 1	11 ottobre	Daniel Lumera <i>Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu, Felicia Cigorescu e Diletta Marabini.</i>	La Biologia dei valori: la gentilezza come cura e medicina naturale. Teoria e sperimentazione dell'Impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale di 5 valori: gentilezza, ottimismo, perdono, gratitudine e felicità.
Giornata 2	25 ottobre	Valeria Pompili, Ersilia Cossu, Diletta Marabini	Significato e l'esperienza della gentilezza in tre livelli: personale, relazionale, collettivo ed integrazione nella vita quotidiana, Cosa è la gentilezza, come svilupparla, come applicarla per il benessere e la qualità della vita personale, relazionale e professionale. Integrazione della gentilezza come pratica meditativa quotidiana: impatto sulla qualità della vita.
Giornata 3	8 novembre	Daniel Lumera <i>Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu, Felicia Cigorescu e Diletta Marabini</i>	Sviluppare e potenziare i 6 elementi fondanti della gentilezza nelle relazioni: Ascolto, Empatia, Generosità, Antistress, Onestà, Supporto Integrare competenze nella relazione interpersonale: Bilanciare le relazioni attraverso 4 dimensioni Integrare competenze nella relazione interpersonale: Bilanciare le relazioni attraverso 4 dimensioni
Giornata 4	22 novembre	Daniel Lumera <i>Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu e Valeria Pompili.</i>	Sviluppare e potenziare una leadership gentile. Comprendere l'efficacia della leadership gentile, "saggia" e compassionevole. Sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile
Giornata 5	6 dicembre	Ersilia Cossu, Valeria Pompili e Diletta Marabini	Facilitare l'acquisizione di tecniche per la gestione costruttiva dello stress e lo sviluppo della resilienza Favorire la consapevolezza dei segnali di stress Promuovere un processo di consapevolezza e potenziare la capacità di ascolto
Giornata 6	20 dicembre	Daniel Lumera <i>Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Felicia Cigorescu, Ersilia Cossu e Diletta Marabini.</i>	Favorire l'autonomia del training comunicativo relazionale e gestione stress e conflitti Interazioni sociali e approccio innovativo legati all'intuizione e alla creatività per entrare in armonizzazione con sé e con gli altri. Gestione dello stress attraverso la neuroarte. Effetti dell'arte per il benessere e la salute mentale

Progetto Formativo**"Biologia della gentilezza ed integrazione nel piano di cura"****TABELLA RIEPILOGATIVA COSTI PREVISTI**

VOCE DI SPESA	TOTALE
Compenso tutor esterno	€ 630,00
Società MyLifeDesign	€ 13.176,00
IRAP	€ 53,55
TOTALE	€ 13.859,55