

MICROPROGETTAZIONE RELATIVA ALLA PROPOSTA FORMATIVA

Biologia della gentilezza ed integrazione nel piano di cura

DEDICATO A



	1
Obiettivi formativi ed impatto sul lavoro	2
Metodologia didattica formativa	3
Prime 3 Giornate Formative	4
La Biologia dei valori: la Gentilezza come cura e medicina naturale.	4
1° GIORNATA 11 OTTOBRE	4
2° GIORNATA 25 OTTOBRE	6
3° GIORNATA 8 NOVEMBRE	7
Ultime 3 Giornate Formative	10
La comunicazione gentile: gestione di stress e conflitti	10
Obiettivi formativi degli ultimi 3 incontri	10
4° GIORNATA: 22 NOVEMBRE	11
5° GIORNATA 6 DICEMBRE	12
6° GIORNATA 20 DICEMBRE	14

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:

1. Funzione facilitante della gentilezza nell'approccio lavorativo e nella relazione con sé e con gli altri. 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 born 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.

2. Funzione di socializzazione della gentilezza. Le attività formative servono anche come canale di trasmissione e come stimolo di riflessione sulle priorità comportamentali, sui valori organizzativi, sulle regole sociali e la cultura di riferimento, sugli atteggiamenti da valorizzare. In altri termini, la formazione

non ha solamente una funzione di apprendimento tecnico-professionale, utile nel tempo breve, ma accelera o sostiene i processi riorganizzativi.

3. Funzione motivante della gentilezza. La formazione rappresenta anche uno spazio sociale di verifica e confronto tra le aspettative della persona e quelle dell'organizzazione. Formarsi costituisce cioè un'opportunità per considerare sempre più realistiche le proprie aspettative di riuscita e crescita professionale in un dato contesto. In questo senso, la formazione: accentua la fiducia che le persone hanno verso l'organizzazione e dunque facilita lo sviluppo di sentimenti di appartenenza che hanno un forte valore motivante, facilita l'instaurarsi di legami di coinvolgimento con l'organizzazione. 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.

Metodologia didattica formativa

Tutti i moduli formativi avranno una impostazione teorico-pratica, con prevalenza della seconda componente indicata come didattica laboratoriale.

Con una prima fase di sensibilizzazione e trattazione introduttiva delle tematiche teoriche di base, si procede a sviluppare la consapevolezza di sé e dell'altro creando apposite situazioni comunicativo-relazionali mediante lavori di gruppo quali ad esempio simulate, role playing, circle-time.

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).

Prime 3 Giornate Formative

La Biologia dei valori: la Gentilezza come cura e medicina naturale.

Obiettivi formativi dei primi tre incontri:

1. Esplorare l'impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale di 5 valori: gentilezza, ottimismo, perdono, gratitudine e felicità.
2. Definire il significato e l'esperienza della gentilezza in tre livelli: personale, relazionale, collettivo. Cosa è la gentilezza, come svilupparla, come applicarla per il benessere e la qualità della vita personale, relazionale e professionale.
3. Creare un ponte tra scienza e antichi saperi
4. Sperimentare la Loving-Kindness Meditation: le evidenze scientifiche incontrano le filosofie millenarie. Approcci pratici ed esperienziali alla gentilezza. La gentilezza come pratica meditativa quotidiana: impatto sulla qualità della vita.
5. Sviluppare e potenziare i 6 elementi fondanti della gentilezza nelle relazioni

1° GIORNATA 11 OTTOBRE

Docenti: Daniel Lumera

Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu, Felicia Cigorescu e Diletta Marabini

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09.30	Presentazione corso e docenti	Rendere chiari gli obiettivi formativi e favorire l'apertura del gruppo.	Lezione frontale

09.30 – 11.00	Impatto biologico, vitale, emotivo, mentale, sociale e spirituale di 5 valori: gentilezza, ottimismo, perdono, gratitudine e felicità.	Ampliare il Sapere: Acquisizione e aggiornamento sulle ultime ricerche in ambito scientifico relative alla Biologia dei valori	Lezione frontale
11.00- 11.15	Pausa		
11.15 – 13.15	- Gentilezza e gratitudine - Gentilezza e ottimismo - Gentilezza e felicità	Integrazione conoscenza e comprensione dell'impatto dei valori nella dimensione della relazione di cura	Lezione frontale e didattica laboratoriale
13.15-14.15	Pausa Pranzo		
Orari - Pomeriggio	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
14.15-16.15	Gentilezza e Perdono: "Perdono e abilità relazionali"	Integrazione competenze nella relazione intra ed interpersonale: Gestione efficace delle relazioni	Didattica laboratoriale
16.15 -16.30	Pausa – Break		
16.30 -17.00	Riepilogo incontro	Favorire una visione chiara e lucida di quanto esplorato. Agevolare l'integrazione della teoria e della pratica Acquisire maggiore consapevolezza	Didattica laboratoriale: Circle time ed esercizio d'aula in gruppo

2° GIORNATA 25 OTTOBRE

Docenti: Valeria Pompili, Ersilia Cossu, Diletta Marabini

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09.30	Condivisione tematiche dell'incontro e allineamento gruppo	Agevolare l'integrazione delle conoscenze e l'esperienza pratica delle tematiche	Didattica laboratoriale
09.30 – 11.00	La relazione intrapersonale: La scienza del respiro: purificare la mente	Integrazione competenze trasversali relative alla relazione intrapersonale	Didattica laboratoriale
11.00- 11.15	Pausa – Break		
11.15 – 13.15	Le attivazioni bioenergetiche: scienza e principi cardine. Gli approcci pratici alle attivazioni bioenergetiche	Facilitare e trasmettere il training per un'ecologia interiore	Didattica laboratoriale
13.15-14.15	Pausa Pranzo		
Orari - Pomeriggio	Contenuti	Obiettivi	Metodologia

14.15-16.15	Le evidenze scientifiche incontrano le filosofie millenarie: "Approcci pratici ed esperienziali alla gentilezza".	Integrazione della gentilezza come pratica meditativa quotidiana: impatto sulla qualità della vita	Didattica laboratoriale Pratica guidata: Loving-Kindness Meditation
16.15-16.30	Pausa – Break		
16.30 -17.00	Riepilogo incontro	Favorire una visione chiara e lucida di quanto esplorato. Agevolare l'integrazione della teoria e della pratica Acquisire maggiore consapevolezza	Didattica laboratoriale Circle time e pratica guidata al gruppo

3° GIORNATA 8 NOVEMBRE

Docenti: Daniel Lumera

Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu, Felicia Cigorescu e Diletta Marabini

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09:30	Condivisione tematiche dell'incontro e allineamento gruppo	Agevolare l'integrazione delle conoscenze e l'esperienza pratica delle tematiche	Didattica laboratoriale e lavoro di gruppo

9.30 – 11.00	Cosa è la gentilezza, come svilupparla, come applicarla per il benessere e la qualità della vita personale, relazionale e professionale.	Sviluppare e potenziare i 6 elementi fondanti della gentilezza nelle relazioni: 1. Ascolto 2. Empatia 3. Generosità 4. Antistress 5. Onestà 6. Supporto	
11.00- 11.15	Pausa – Break		
11.15 – 13.15	L'approccio gentile interpersonale: “dalle relazioni tossiche alle relazioni gentili”	Integrare competenze nella relazione interpersonale: Bilanciare le relazioni attraverso 4 dimensioni	Lezione frontale, didattica laboratoriale ed esercizi d'aula individuali
13.15-14.15	Pausa Pranzo		
Orari - Pomeriggio	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
14.15-16.15	Contesto interculturale	Sviluppare il modello delle competenze interculturali in ambito sanitario	Didattica laboratoriale: spunti di riflessione a partire dalle ricerche e attivazione del gruppo
16.15-16.30	Pausa – Break		

16.30 -17.00	Riepilogo incontro	Favorire una visione chiara e lucida di quanto esplorato. Agevolare l'integrazione della teoria e della pratica Acquisire maggiore consapevolezza	Didattica laboratoriale: circle time e pratica guidata al gruppo
--------------	--------------------	---	--

Ultime 3 Giornate Formative

La comunicazione gentile: gestione di stress e conflitti

Le capacità di comunicare in modo efficace e di gestire stress e conflittualità attraverso una leadership gentile sono utili in ogni branca della medicina, non solo perché aiutano ad instaurare una relazione positiva e emotivamente armonica coi pazienti e i loro familiari ma anche per i notevoli vantaggi che comportano per il benessere psicofisico degli operatori e di conseguenza per il "benessere" dell'organizzazione e il buon funzionamento della stessa. Le difficoltà interpersonali e psico-emotive a cui vanno incontro i professionisti della salute nello svolgimento della loro attività lavorativa sono notevoli, specie in quei servizi che si occupano dell'emergenza. Le condizioni iperstimolanti in cui il servizio ha luogo e il contatto con pazienti sofferenti acquiscono la vulnerabilità emozionale e la suscettibilità relazionale degli operatori elevando i livelli di tensione emozionale, stress e conflittualità.

I conflitti emergono prima o poi in ogni relazione, sia essa tra persone, tra gruppi, tra organizzazioni o nazioni, e questo è un fatto inevitabile; si può però evitare che essi degenerino e divengano distruttivi, imparando a trasformarli in occasioni di crescita e talvolta anche di collaborazione.

Spesso i termini conflitto e scontro sono usati come sinonimi e questo contribuisce a creare confusione; gli addetti ai lavori preferiscono invece differenziarne il significato: si ha un conflitto quando tra i soggetti in relazione vi è una qualsiasi divergenza: di interessi economici, di punti di vista, di carattere, di genere, di ideologia o religione, di valori e norme, di cultura; Si ha scontro quando il conflitto è stato gestito in modo inadeguato e l'uno o l'altro decidono di far ricorso alla forza: dalle percosse alla minaccia, dalla vertenza legale alle offese verbali fino alle calunnie e alle altre forme di "guerra fredda".

All'interno di una organizzazione possono originarsi vari tipi di conflitto: tra colleghi; tra sottoposti e superiori; tra personale e organizzazione; tra personale e soggetti esterni (pazienti, familiari etc.)

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. L'attenzione alla prevenzione in tale ottica porta quindi benefici a livello di salute e qualità della vita professionale individuale, con un deciso ritorno positivo sull'organizzazione di appartenenza attraverso il miglioramento delle prestazioni e del clima interno della stessa.

Obiettivi formativi degli ultimi 3 incontri

- Sviluppare e potenziare una leadership gentile: comprendere l'efficacia della leadership "saggia" e compassionevole.
- Sviluppare la Capacità Negativa: saper stare nel negativo e comprendere il linguaggio del disagio
- Sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile: la critica costruttiva e l'ascolto attivo
- Migliorare la propria gestione del gruppo di lavoro e di gestire la comunicazione con i colleghi.
- Migliorare le competenze di lavoro di e nel gruppo ovvero sviluppare le competenze connesse alle strategie di coping (di affrontamento) nelle relazioni di gruppo.
- Migliorare le conoscenze teoriche ed aggiornamenti ovvero sviluppare conoscenze specifiche sul funzionamento cognitivo, sociale nelle situazioni di gruppo di lavoro
- Migliorare le capacità relazionali e comunicative generali e specifiche ovvero sperimentare in aula situazioni e simulazioni di vissuti e di possibili strategie per la gestione di eventi riorganizzativi.
- Esplicitare la dinamica dei processi comunicativi e i fattori che ne influenzano positivamente e negativamente lo svolgimento e l'efficacia.
- Approfondire gli aspetti più significativi della conflittualità interpersonale con una particolare attenzione sia agli aspetti di contenuto (che cosa si dice) che a quelli di relazione (come si dice).
- Promuovere un processo di auto/eterosservazione dei comportamenti comunicativi e potenziare la capacità di ascolto.
- Favorire l'osservazione e l'individuazione delle dinamiche interrelazionali nell'ambito della relazione con i colleghi e con i pazienti.
- Proporre stili e modalità comunicative efficaci in rapporto alla prevenzione e gestione dei conflitti
- Facilitare l'acquisizione di tecniche per la prevenzione e la gestione dello stress.
- Conoscenza e acquisizione delle principali tecniche comunicative relazionali basate sulla gentilezza

4° GIORNATA: 22 NOVEMBRE

Docenti: Daniel Lumera

Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Ersilia Cossu e Valeria Pompili.

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09.30	Condivisione tematiche dell'incontro e allineamento gruppo	Agevolare l'integrazione delle conoscenze e l'esperienza pratica delle tematiche	Didattica laboratoriale: lavoro di gruppo
9.30 – 11.00	Gentilezza: il fattore chiave dei migliori team Leadership gentile: "La leadership gentile nelle istituzioni"	Comprendere l'efficacia della leadership "saggia" e compassionevole. Sviluppare e potenziare una leadership gentile	Lezione frontale e didattica laboratoriale
11.00- 11.15	Pausa – Break		
11.15 – 13.15	Gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile	Sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile	Didattica laboratoriale: esercizi d'aula
13.15-14.15	Pausa Pranzo		
Orari - Pomeriggio	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
14.15-16.15	Gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile	Sviluppare e sperimentare gli elementi chiave dello stile comunicativo gentile	Didattica laboratoriale: esercizi d'aula
16.15-16.30	Pausa – Break		

16.30 -17.00	Riepilogo incontro	Favorire una visione chiara e lucida di quanto esplorato. Agevolare l'integrazione della teoria e della pratica Acquisire maggiore consapevolezza	Didattica laboratoriale: circle time e pratica guidata al gruppo
--------------	--------------------	---	---

5° GIORNATA 6 DICEMBRE

Docenti: Ersilia Cossu, Valeria Pompili e Diletta Marabini

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09.30	Condivisione tematiche dell'incontro e allineamento gruppo	Agevolare l'integrazione delle conoscenze e l'esperienza pratica delle tematiche	Lavoro di gruppo
09.30 – 11.00	Gestione dei conflitti: Auto/eterosservazione dei comportamenti comunicativi e delle dinamiche interrelazionali nell'ambito della relazione con i colleghi e con i pazienti.	Promuovere un processo di consapevolezza e potenziare la capacità di ascolto.	
11.00- 11.15	Pausa – Break		

6° GIORNATA 20 DICEMBRE

Docenti: Daniel Lumera

Nei momenti di didattica laboratoriale saranno presenti anche le dott.sse Felicia Cigorescu, Ersilia Cossu e Diletta Marabini.

Orari – Mattina	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
09.00 – 09.30	Condivisione tematiche dell'incontro e allineamento gruppo	Agevolare l'integrazione delle conoscenze e l'esperienza pratica delle tematiche	Circle time ed esercizi d'aula
09.30 – 11.00	Case study	Consolidare gli elementi pratici e teorici del programma Favorire l'autonomia del training comunicativo relazionale e gestione stress e conflitti	Role play
11.00- 11.15	Pausa – Break		
11.15 – 13.15	Intelligenza del cuore, Armonizzazione cuore - cervello.	Interazioni sociali e approccio innovativo legati all'intuizione e alla creatività per entrare in armonizzazione con sé e con gli altri.	Lezione frontale e pratica basata su semplici esercizi di ascolto.
13.15-14.15	Pausa Pranzo		

Orari - Pomeriggio	Contenuti	Obiettivi	Metodologia
14.15-16.15	Studi OMS ed evidenze scientifiche del potere curativo dell'arte nelle dipendenze e nella gestione dello stress. Tipologie di arti e utilizzi.	Gestione dello stress attraverso la neuroarte Effetti dell'arte per il benessere e la salute mentale	Lezione frontale ed esercizi creativi basati sull'osservazione
16.15-16.30	Pausa – Break		
16.30 -17.00	Chiusura incontri	Consolidare gli elementi pratici e teorici del programma Favorire l'autonomia del training comunicativo relazionale e gestione stress e conflitti	Circle time ed esercizi d'aula