



Pegaso Lavoro Soc. Coop



Coordinamento Segreterie del Veneto

# IL LAVORO LO STRESS, L'ANSIA, TECNICHE AUTO-TUTELA ATTRAVERSO LA RIFLESSOLOGIA, IL RILASSAMENTO PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO

Sala Riunioni Blocco E  
Secondo piano  
Ospedale di Belluno  
Viale Europa, 22  
Belluno

13 gennaio 2018

Evento n. 3174-214043 ed. 1

Crediti ECM assegnati: 10,2



## Docente:

**Rossella Bertolo**

**Donatella Corona**

## OBBIETTIVO DEL CORSO

Il professionista sanitario è sottoposto a diverse manifestazioni di stress, di sovraccarico emotivo, dovute a diversi fattori quali i turni, il carico di lavoro, ma anche il continuo contatto con la malattia, il carico emozionale spesso legato alla cronicità. Purtroppo nelle nostre aziende non esistono delle figure qualificate a cui poter rivolgersi per decomprimere il potenziale stressogeno del lavoro relazionale dell'assistenza. In questo corso, tuttavia, daremo, spiegandole e provandole, delle tecniche per il rilassamento e per proteggersi dallo stress di tutti i giorni, quali per esempio l'automassaggio della mano, tecniche di respirazione e di visualizzazione. Impareremo quindi delle tecniche di auto-tutela.

## ARGOMENTI IN PROGRAMMA

8.30-9.00 Presentazione del corso  
9.00-9.30 Brevi accenni sulle cause dello stress e come affrontarlo  
9.30-11.30 Presentazione delle tecniche di rilassamento:  
– Riflessologia della mano  
– Tecniche di respirazione  
– Oli essenziali utili

11.30- 12.00 Spiegazione della tecnica riflessologica della mano  
12.00-12.30 Spiegazione delle tecniche di respirazione  
12.30-13.00 Pausa Pranzo  
13.00-16.30 Prove Pratiche (piccoli gruppi 1 a 25)  
16.30- 17.00 Confronto con i discenti  
17.00-18.00 Test d'apprendimento

## **PEGASO LAVORO Soc. Coop.**

Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825 [info@pegasolavoro.it](mailto:info@pegasolavoro.it) - [www.pegasolavoro.eu](http://www.pegasolavoro.eu)

**Posti disponibili: 50**

**Destinatari del corso:** Tutte le professioni sanitarie

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare l'evento in mancanza di un numero sufficiente di iscrizioni con restituzione della quota versata.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

Iscritti al sindacato Nursind Segreteria di Belluno	<b>GRATUITO</b>
Iscritti al sindacato Nursind altre Segreterie provinciali	€ 10,00
Non iscritti al sindacato NurSind	€ 20,00

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

**Iscrizione on line obbligatoria sul sito di Pegaso Lavoro  
[www.pegasolavoro.eu](http://www.pegasolavoro.eu)**

**Prima è necessario registrarsi come utenti del sito per avere la possibilità di iscriversi a tutti i corsi in calendario**

**Entro 7 giorni dalla preiscrizione deve essere effettuato il pagamento pena cancellazione dal corso senza alcun obbligo di preavviso da parte della segreteria organizzativa.**

**Farà fede la data di versamento.**

**Non saranno effettuati rimborsi della quota di iscrizione per nessun motivo.**

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

### **MODALITA' DI VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE**

**tramite BOLLETTINO POSTALE e BONIFICO *Indicare il nominativo del partecipante e la causale "BL130117".***

Regolarizzare l'iscrizione inviando la ricevuta del versamento:

per **fax** 050.7911012

per **e-mail** [info@pegasolavoro.it](mailto:info@pegasolavoro.it)

### **Regolamento rilascio dell'Attestato ECM**

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:

- Percentuale di presenza al 100%
- Superamento della verifica di apprendimento (75% livello di sufficienza) attraverso la compilazione del questionario finale
- Compilazione e consegna della scheda di valutazione dell'evento.

Il questionario e la scheda di valutazione dovranno essere consegnati al termine dei lavori. la mancata compilazione e/o consegna del questionario e della scheda di valutazione fanno decadere i diritti all'acquisizione dei crediti formativi.