



Faccia a faccia con lo stress

Modalità

Blended, con possibilità di acquistare solo la parte teorica

Crediti ECM

- 50.0 crediti (vedi sotto “Requisiti per partecipare” le professioni accreditate)
- È accreditata SOLO la parte teorica
- Data inizio accreditamento: 1 febbraio 2024
- Data conclusione accreditamento: 31 gennaio 2025
- I crediti vengono assegnati per l’anno in cui il partecipante supera il test ECM
- Provider: Akesios Group Srl (N. Id. 403)
- ID evento: 403-407539
- Obiettivo evento: EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI TECNICO-PROFESSIONALI

Costo

- Blended (teoria e pratica) con ECM: 600,00 € + IVA
- Solo teoria con ECM: 400,00 € + IVA
- Blended (teoria e pratica) senza ECM: 500,00 € + IVA
- Solo teoria senza ECM: 300,00 € + IVA

Descrizione del corso

“Faccia a faccia con lo stress” è un corso teorico pratico volto a destrutturare il fenomeno dello stress, osservarlo sotto diverse lenti focali. Verranno analizzati i contesti nei quali lo stress emerge, gli effetti sull’individuo a 360°, l’impatto sulle sue credenze, relazioni, senso di efficacia. Il partecipante verrà sollecitato a partecipare attivamente in questa riflessione, con esercizi e ragionamenti oltre che accompagnato a porsi domande e trovare beneficio attraverso le tecniche proposte.

Il corso è articolato in 7 moduli che descrivono il fenomeno da macro (i nostri contesti) a micro (lo spazio personale e intimo). Ogni modulo è dotato di una parte teorica (slide e video) e una parte di esercitazioni registrate (video o audio). Ogni modulo ha inoltre un pdf scaricabile con ulteriori materiali utili per agevolare la riflessione e il lavoro personale e tenere traccia di tale percorso.

Le parti pratiche sono invece articolate in 3 incontri web da 2 ore e una giornata in presenza nel fine settimana (8 ore circa).



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Requisiti per partecipare

Il corso è dedicato a qualunque professionista sanitario e della relazione di aiuto che volesse approfondire il fenomeno dello stress, sia dal punto di vista di gestione professionale (rapporto con il paziente) che dal punto di vista personale (consapevolezza di vivere e a volte subire situazioni che portano stress e invalidano la vita personale e le relazioni nonché il benessere della persona).

Il corso è accreditato ECM per tutte le professioni sanitarie.

Finalità e obiettivi del corso

Saranno importanti le domande che ci porremo, affinché il discente, rivolgendole a se stesso, trovi autonomamente stimoli per darsi risposte e strumenti efficaci di gestione. Non vengono proposte strategie rivoluzionarie o miracolose, l'individuo viene riportato al centro e da lì ci muoveremo, ci interrogheremo, sperimenteremo. È consigliato frequentare sia la parte teorica che la parte pratica al fine di rendere efficace il lavoro personale e di gruppo.

I messaggi principali di questo corso, come vedremo, sono:

- Gli ambienti nei quali cresciamo influiscono sulla nostra personale idea di identità.
- La spinta alla performance risponde a bisogni personali profondi, a funzionamenti di fondo.
- Lo stress è nato come risorsa e si è trasformato in un limite.
- La consapevolezza non sostituisce l'azione ma la potenzia e le dà significato, fornendo gli strumenti sistematici necessari per ottenere un equilibrio dinamico sui piani integrati della persona: cognitivo, emotivo, posturale e fisiologico.
- Confini chiari, assertività e comunicazione empatica sono le chiavi per una relazione di cura efficace sia per il professionista che per il paziente.

Elementi distintivi e innovativi del corso

Il corso è sia teorico che pratico. Fin da subito, oltre alla parte di didattica il partecipante avrà a disposizione audio o video di esercizi e un diario di bordo da utilizzare come promemoria, note, riflessioni. Il discente è il benvenuto, qualora lo volesse, a condividere con la docente e i colleghi di corso.

Il corso propone una riflessione sul nostro modo di vedere e vivere la professione e familiarizzare con le dinamiche che contribuiscono a plasmare la nostra mente per restituire qualità potenzialmente migliorative al nostro operato quotidiano: da macro a micro. Analizzeremo i contesti (ambientale, familiare, tra pari), le credenze, i valori dominanti, i bisogni dentro cui il fenomeno dello stress nasce, prende forma e si cronicizza fino a esitare in malessere psicofisico.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Presentazione dei docenti (mini CV)

Paola Valentini

- Psicologa iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia, in attesa di specializzazione in Psicoterapia Neofunzionale-corporea presso SEF, Scuola Europea Funzionale. Membro di Association for Coaching e della Rete di Psicologi per i Diritti Umani, con alle spalle studi di Teatro, Counseling, Ipnosi e un precedente percorso universitario in Comunicazione. Collabora con atleti, squadre sportive, aziende, compagnie aeree.

Ha scelto questa professione seguendo la vocazione di affiancare, agevolare l'ascolto, accompagnare le persone attraverso se stesse: un viaggio profondo, splendido, coraggioso.

Pratica il protocollo MBSR per la gestione dello stress attraverso la Mindfulness; ha approfondito il metodo di Yoga Therapy del Dr. Bhole, ed è Yoga Teacher Trainer di livello base e avanzato.

Si interessa di sessuologia, neuropsicologia, ACT, CFT, Interazionismo.

Pratica EMDR di 1° e 2° livello.

Si sta formando in NeuroOsteopatia presso Aifromm, dove frequenta l'ultimo anno ed è docente di Psicologia per il corso biennale di MCB, patrocinato da Regione Lombardia. È docente di Psicologia delle Emergenze per Associazione Nazionale Disaster Management. In seduta, come nelle docenze, porta tutta me stessa e ciò in cui crede: gli studi sulla percezione, l'attenzione alla relazione, l'idea del corpo come inscindibile rispetto all'emozione, alla sensazione, alla cognizione, sostengo e insegno l'importanza del respiro, il costante lavoro su noi stessi.

La formazione integrata e multidisciplinare la rende sensibile al valore di ciò che avviene attraverso il rapporto terapeutico, sui diversi piani di espressione della persona.

Vive viaggiando; ha vissuto, lavorato e studiato tra Milano, la Toscana e la Nuova Zelanda. Riceve a Bergamo, a Milano e online sia in italiano che in inglese.

Programma dettagliato del corso

La parte teorica dura 7 ore, 03 minuti e 50 secondi.

1. Modulo 1 (39:36)
 - o Struttura, finalità, modo di lavoro (23:24)
 - i. Introduzione: Che significato ha la parola stress nella nostra società, ruolo ed eredità
 - ii. Perché lo stress è malattia del secolo? I contesti nei quali lo stress nasce
 - iii. La costruzione del senso identitario nel contesto nel quale cresciamo
 - iv. I ruoli che agiamo, il sé allo specchio, la discrepanza del sé
 - o Esercitazioni (16:12)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 1.1 (03:55)
 - iii. Esercitazione 1.2 (04:17)
 - iv. Esercitazione 1.3 (07:59)



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

2. Modulo 2 (45:36)

- La scoperta di Hans Selye (16:37)
 - i. Focus Studi e studiosi: Alcmeone, Ippocrate, Bernard, Cannon, Von Euler
 - ii. Hans Selye: La sindrome generale di adattamento
 - iii. Le fasi di innesco: allarme, resistenza, esaurimento
 - iv. Lo stress buono
 - v. Omeostasi e allostasi
 - vi. Il carico allostatico
- Esercitazioni (28:59)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 2.1 (06:08)
 - iii. Esercitazione 2.2 (05:36)
 - iv. Esercitazione 2.3 (17:15)

3. Modulo 3 (42:52)

- Non solo mente, non solo corpo (20:42)
 - i. Damasio
 - ii. La visione globale della body psychotherapy
 - iii. La psicoterapia funzionale: i nostri funzionamenti di fondo
 - iv. I piani del sé: emotivo, cognitivo, posturale, fisiologico
 - v. Lettura dello stress attraverso il filtro funzionale e riflessione
 - vi. EBS colpite dallo stress
 - vii. Daniel Siegel
- Esercitazioni (22:10)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 3.1 (08:05)
 - iii. Esercitazione 3.2 (07:15)
 - iv. Esercitazione 3.3 (06:49)

4. Modulo 4 (1:05:54)

- Le ricadute pericolose del fenomeno stress (36:16)
 - i. Freudenberger
 - ii. Burnout e fatica
 - iii. Maslach-Jackson-Leiter
 - iv. Compassion fatigue
 - v. Conseguenze sul piano emotive: ansia, depressione, attacchi di panico
 - vi. Coping & Engagement
 - vii. Workaholism
 - viii. The busytrap
- Esercitazioni (29:38)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazioni 4.1 (07:38)
 - iii. Esercitazioni 4.2 (15:25)
 - iv. Esercitazioni 4.3 (06:35)



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

5. Modulo 5 (51:30)

- L'approccio PNEI (33:34)
 - i. Il braccio chimico e il braccio nervoso
 - ii. Sistema nervoso ortosimpatico
 - iii. Stress acuto e cronico
 - iv. Stress e immunità
 - v. Il ruolo di cortisolo, dhea, mif
 - vi. Nervo vago superstar
 - vii. L'importanza della respirazione
 - viii. L'importanza della meditazione
 - ix. La mindfulness
- Esercitazioni (17:56)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 5.1 (08:18)
 - iii. Esercitazione 5.2 (05:22)
 - iv. Esercitazione 5.3 (04:16)

6. Modulo 6 (58:50)

- La comunicazione dello stress (e delle altre emozioni) e le sue pecche (34:00)
 - i. Locus of control
 - ii. Motivazione
 - iii. Autoefficacia
 - iv. Impotenza appresa
 - v. Invalidazione
 - vi. Gaslighting
 - vii. Le credenze
- Esercitazioni (24:50)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 6.1 (08:22)
 - iii. Esercitazione 6.2 (08:01)
 - iv. Esercitazione 6.3 (08:26)

7. Modulo 7 (1:39:33)

- La comunicazione e la relazione (1:08:40)
 - i. Gli approcci con il paziente stressato
 - ii. I confini
 - iii. Confini ed empatia
 - iv. La comunicazione assertiva
 - v. Assertività
 - vi. Side effect
 - vii. Resistenze
 - viii. Ricollocare il nostro ruolo
- Esercitazione (30:53)
 - i. Notebook per esercitazioni
 - ii. Esercitazione 7.1 (07:29)
 - iii. Esercitazione 7.2 (03:50)
 - iv. Esercitazione 7.3 (03:33)



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**



- v. Esercitazione 7.4 (04:42)
- vi. Esercitazione 7.5 (11:15)

8. Modulo di approfondimento

- o Esercitazione (19:55)
 - i. Esercitazione 8.1 (06:16)
 - ii. Esercitazione 8.2 (13:39)
- o Materiale
 - i. The influence of mindfulness-based stress reduction on the work life of healthcare professionals – A qualitative study.pdf 7
 - ii. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress.pdf 6
 - iii. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students.pdf 7
 - iv. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions.pdf 5
 - v. Mindfulness-based interventions to reduce burnout and stress in physicians: a study protocol for a systematic review and meta-analysis.pdf 3
 - vi. Effects of mindfulness-based stress reduction and an organizational health intervention on Dutch teachers' mental health.pdf 6
 - vii. Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses.pdf 6
 - viii. Mindfulness-based programmes to reduce stress and enhance well-being at work: a realist review.pdf 10
 - ix. Evolution of concepts of stress.pdf 9
 - x. Nature and Mindfulness to Cope with Work-Related Stress: A Narrative Review.pdf 9
 - xi. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain.pdf 18
 - xii. Workaholism and health, Implications for organizations.pdf 4
 - xiii. Mechanisms of stress in the brain.pdf 5
 - xiv. The Many Facets of Mindfulness and the Prediction of Change Following Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).pdf 5
 - xv. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression.pdf 4
 - xvi. Does practice quality mediate the relationship between practice time and outcome in mindfulness-based stress reduction?.pdf 5
 - xvii. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review.pdf 15
 - xviii. Psychometric Assessment of Workaholism Measures.pdf 8
 - xix. The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial.pdf 4
 - xx. Study protocol for a randomised controller trial investigating the effects of Mindfulness Based Stress Reduction on stress regulation and associated neurocognitive mechanisms.pdf 9

La parte pratica – i 3 webinar da 2 ore e la giornata in presenza da 8 ore – sarà centrata sul portare avanti un percorso antistress completo.



**ACCADEMIA
MIBES**
Medicina Integrata
Benessere e Salute