

C1

Corso 1

COMUNICAZIONE E STRESS

La comunicazione intra-personale per trasformare lo stress da stato d'animo a potenziale risorsa
12 Dicembre 2019 – MERANO (BZ)

Che cos'è realmente lo stress, a cosa ci è utile e che risorsa può diventare imparando a gestirlo nella maniera corretta è l'argomento che verrà affrontato in questo gruppo di lavoro. Lo stress viene innescato tramite un processo comunicativo intra-personale che analizza e assegna un significato individuale alla situazione che affrontiamo, qualunque essa sia. La risposta a volte non è adeguata alla situazione perché non viene usato correttamente il processo di comunicazione intra-personale.

Dopo una breve premessa teorica si sperimenteranno tecniche di comunicazione intra-personale per gestire il fenomeno stress e farlo diventare risorsa.

Ogni partecipante sperimenterà direttamente in aula il metodo.

Queste tecniche servono a:

- recuperare energie e stati d'animo produttivi in qualsiasi situazione
- mantenere sotto lo stato di allerta l'accumulo di stress
- dare risposte adeguate alle situazioni che si presentano nella quotidianità lavorativa e non
- affrontare una platea quando dobbiamo parlare in pubblico
- mantenere uno stato di performance ottimale e sempre in linea con quello che vogliamo ottenere.

Obiettivi del workshop

- Comprendere come la comunicazione intra-personale interagisce con i comportamenti
- Apprendere un metodo per tenere sotto controllo il livello medio di stress
- Acquisire una tecnica di pronto intervento per anticipare situazioni stressanti.

Programma

08.30 Registrazione dei partecipanti

Docente: *Franco Campomori*

09.00 **Presentazione dei lavori**

Esercitazione: quali qualità comunico

Cosa è la comunicazione inter-personale e come si sviluppa quella intra personale

Lo stress: cosa è e come utilizzarlo

Esercitazione: preveniamo lo stress e incanaliamo le sue energie

11.00 – 11.15 coffee break

11.15 **Questionario di autovalutazione: canali di comunicazione, individuazione ed efficacia nella comunicazione inter e intra-personale**

I processi della comunicazione intra-personale: gli strumenti della gestione dello stress

Esercitazioni: elaborazione di strategie efficaci per essere sempre al meglio, attraverso la comunicazione intra-personale

13.15 Chiusura lavori e compilazione modulistica ECM.

Responsabile scientifico e Docente del Corso

Dott. Franco Campomori

Certified Mental Coach, Operatore Training Autogeno
Esperto in Comunicazione, Motivazione, Assertività – Mirano (VE)

ECM 1994-280852

Il Corso è inserito nel Programma di Educazione Continua in Medicina per **25 PARTECIPANTI**. Professioni accreditate: **MEDICI CHIRURGHI, INFERMIERI**.
Discipline mediche accreditate: Medicina e chirurgia di accettazione e d'urgenza, Medicina interna, Anestesia e rianimazione, Cardiologia, Chirurgia generale, Geriatria, Gastroenterologia.

Ore formazione 4 (di cui 3 interattive)

Crediti formativi 6,1

Obiettivo formativo: 12 - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure.

INFORMAZIONI GENERALI DEL CORSO 1



Segreteria Organizzativa e Provider ECM

md studio congressi snc

Via Roma, 8 – 33100 UDINE - Tel.: 0432 227673

e-mail: info@mdstudiocongressi.com

Il programma e la scheda di iscrizione sono reperibili sul sito web www.mdstudiocongressi.com e sui siti Regionali SIMEU

QUOTE DI ISCRIZIONE CORSO 1 (IVA esente ai sensi dell'art. 10, c.1, n.20, DPR 633/72)

CORSO PRECONGRESSUALE 1	Soci SIMEU	NON Soci SIMEU
INFERMIERI	Euro 40,00	Euro 140,00
MEDICI	Euro 60,00	Euro 160,00

Le quote d'iscrizione al Corso includono: partecipazione al Corso, accreditamento ECM, attestato di partecipazione, coffee break, kit congressuale.

Le quote d'iscrizione al Corso NON includono: quanto non indicato alla voce "le quote includono".

Sede del Corso C1

Hotel Terme Merano

Piazza Terme, 1 – 39012 MERANO (BZ)