



**Provincia di Pavia**

**CASA SERENA - CILAVEGNA**

Evento Formativo n° 204817

*COMUNICAZIONE E RELAZIONE NELL'INCONTRO CON L'ALTRO E CON SE STESSI*

**Primo Modulo**

Anima senz'ansia. Le tecniche autogene per attivare lo stato di calma.  
Per la cura, e la cura di chi cura

**Secondo Modulo**

La comunicazione con il paziente: modelli e strategie.  
Le competenze e le dinamiche nell'equipe per comunicare bene,  
per lavorare meglio

Docente: Dr. Paolo Giovanni Monformoso, psico-educatore e counselor clinico



**1a Giornata 09/11/2017**

**2a Giornata 16/11/2017**

Sede: Casa Serena  
Viale Mario Pavesi, 22 - 27024 Cilavegna (PV)

## **PRIMO MODULO**

### **Contenuti e Obiettivi**

Il corso si propone di affrontare, secondo una visione olistico/multidimensionale, le tematiche relative allo stress professionale negli operatori della salute, negli operatori sociali e della formazione. Ed aiutare chi, per malattia o vicinanza ad un malato, si trova a dover gestire oltre agli stati patologici anche gli stati di ansia e stress correlati.

Gli **obiettivi** sono:

- a) prevenire il fenomeno del passaggio dall'ansia allo stress;
- b) apprendere strumenti di self-help per l'attivazione della Risposta da Rilassamento;
- c) prevenire il fenomeno del burn out;
- d) gestire le situazioni di stress quando il burn out è già manifesto.

Il percorso formativo sarà strutturato al fine di consentire il raggiungimento di conoscenze cognitive e comportamentali, nonché l'acquisizione di validi strumenti di self help per aiutare l'operatore sanitario nella gestione delle dinamiche da stress professionale.

Attraverso precisi esercizi di concentrazione, ci si proporrà di indurre risposte di distensione e tranquillizzazione, poiché l'allenamento autogeno è in grado di influenzare vari sistemi organici quali:

- la muscolatura
- il sistema cardiovascolare e neurovegetativo
- l'apparato respiratorio.

Questi vari sistemi si influenzano poi reciprocamente esaltando ancor di più lo stato di distensione, ma interagiscono anche con il Sistema Nervoso Centrale ed in particolare con una specifica struttura situata alla base del cervello, la Formazione Reticolare, che è in grado di controllare, a sua volta, molteplici funzioni dell'organismo (psichiche, ormonali, vegetative, ecc.).

In sostanza la Risposta da Rilassamento (RR) non solo regola l'attività di singoli apparati, ma riesce anche, grazie a questo gioco di influenze reciproche, ad indurre uno stato di distensione che coinvolge l'intero organismo. Attenzione però, l'azione della RR non è semplicemente quella di rallentare la reattività dell'individuo, bensì di regolarizzarla, normalizzarla, favorendo pertanto il recupero di energie e risorse psicofisiche.

Fondamentalmente, quindi, la generale distensione prodotta ha un consistente effetto riposante e ristorativo, tanto è vero che, per alcuni studiosi, quando un soggetto è arrivato a un grado elevato di allenamento, un breve esercizio di attivazione della RR potrebbe addirittura sostituire una o due ore di sonno.

Inoltre, come lo stress e intensi stati emotivi possono provocare disturbi a carico dell'organismo (cefalea, gastrite, colon irritabile, ecc.), il rilassamento con un'azione che va in senso esattamente contrario agli effetti dello stress, produce un profondo stato di calma e tranquillizzazione che interessa non solo il corpo ma anche la sfera emotiva.

La tecnica, inoltre, essendo particolarmente concentrata sul corpo, aiuta l'individuo ad aumentare l'ascolto ed il controllo delle proprie funzioni organiche, favorendo, di conseguenza, anche una maggiore introspezione e coscienza di sé.

Molte persone raccontano che grazie all'allenamento riescono a concentrarsi molto meglio su se stessi e a mettere a fuoco più chiaramente le proprie reazioni; ciò ha delle implicazioni estremamente importanti, poiché sembra, che tali soggetti siano in grado di gestire meglio le proprie reazioni e comportamenti anche al di fuori della seduta, imparando di conseguenza a vedere meglio nella loro reale dimensione anche i problemi della vita quotidiana. Un'ultima, certamente non secondaria funzione della RR riguarda l'attenzione della percezione del dolore. La sensazione dolorifica è caratterizzata dall'alterazione di alcuni apparati: il battito cardiaco e la frequenza respiratoria aumentano, si produce tensione muscolare, ecc.

Il rilassamento normalizza e distende proprio quegli apparati, pertanto, pur non cancellando la fonte di dolore, aiuta il soggetto a percepirlo meno intenso. Inoltre, a questa componente sensoriale del dolore, si accompagna anche una componente affettiva; soprattutto paura e ansia sono, infatti, in grado di intensificare la percezione dolorifica. La RR, grazie alla calma e alla tranquillizzazione, riesce a ridurre anche tali componenti, rendendo quindi più tollerabile la sensazione di dolore.

Questa iniziativa si configura come un progetto altamente importante per le modalità didattiche e per i suoi contenuti volti all'attenzione e alla CURA DI CHI CURA, nonché per l'insegnamento di dinamiche di self help per l'operatore al fine di consentirgli:

- una migliore gestione delle dinamiche di natura stressante provate dal malato,
- una migliore gestione delle proprie dinamiche di lavoro di natura stressante,
- un più facile recupero di energie psico-fisiche funzionali sia all'equilibrio personale, che ad
- una migliore qualità di interventi sanitari ed assistenziali per il paziente,
- un maggiore equilibrio nella gestione di dinamiche relazionali con l'équipe a cui appartiene, e nell'ambito del più ampio concetto di attività connesse all'organizzazione del lavoro.

Apprendere le formule insegnate durante il corso è semplice, ed una volta memorizzata la sequenza occorre solo esercitarsi, credendo nella sua bontà e nella sua azione. Lo si farà anche più volte nell'arco della giornata, mai comunque meno di due, almeno durante le prime fasi di apprendimento.

Disse una volta lo psichiatra Viktor Frankl che in quest'epoca in cui l'uomo, per le conoscenze raggiunte, dovrebbe avere il massimo di responsabilità, è invece purtroppo giunto al tempo in cui è minimo il suo senso di responsabilità. E questo vale circa le conoscenze sull'uomo stesso, in ottica biologica, tecnologica e psicologica.

Il corso, insieme a molti altri, può allora essere uno strumento di autoconsapevolezza, auto-attenzione e cura della propria vita per il mantenimento dello stato di salute, o il suo recupero.

O almeno per il recupero di un senso della vita quando questa, infestata dal male, non sembra avere invece alcun motivo per essere spesa. Esso può essere momento di conoscenza di uno strumento per divenire maggiormente responsabili di sé. Con la calma come dono a sé. E a volte già solo questo dono quotidiano, può rivelarsi un inizio davvero diverso e magico per la giornata che è data da vivere.

### **Bibliografia essenziale:**

- AA.VV., Il rischio psicosociale nelle professioni di aiuto, Centro Studi Erickson, Trento, 2004  
BAZZI T., GIORDA R., Il training autogeno, Città Nuova, Roma, 1979  
BENNET-GOLEMAN T., Alchimia emotiva, RCS Libri, Milano, 2001  
BOTTACCIOLI F., Psiconeuroimmunologia, Red, Como 2001.  
CAROSELLA A., BOTTACCIOLI F., Meditazione, psiche e cervello, Tecniche Nuove, Milano, 2003  
DEL RIO G., Stress e lavoro nei servizi. Sintomi, cause e rimedi del burnout, Carocci, Milano, 1990  
DOSSEY L., Medicina transpersonale, RED, Como, Novara, 2003  
GIORDANO M., Ripensare il processo empatico. Dal contagio empatico al processo di burnout, Franco Angeli, Milano, 2004  
GOLEMAN G., Le emozioni che fanno guarire, Mondadori, Milano, 1998  
NOUWEN H., Il guaritore ferito, Queriniana, Brescia 1982.  
ROSSATI A., MAGRO G., Stress e burnout, Carocci, Milano, 1999  
SCHULTZ I.H., Il training autogeno, Feltrinelli, Milano, 1968  
SOLANO L., CODA R., Relazioni, emozioni, salute, Piccin, Padova 1994.  
WIDMANN C., Manuale di training autogeno, Piovan, Padova, 1980

## **SECONDO MODULO**

### **Contenuti e Obiettivi**

Le riflessioni sul processo comunicativo in ambito sanitario rilevano che una comunicazione efficace è fondamentale per un management partecipativo, che realmente implementi motivazione e atteggiamenti creativi negli operatori sanitari. I nuovi orientamenti valorizzano la comunicazione assertiva ed efficace, quale substrato fondamentale nel processo al fine di garantire una migliore risposta alla domanda di salute dei cittadini, e di benessere degli stessi operatori. La capacità comunicativa e il saper interagire nel gruppo sono due elementi fondamentali per riuscire a creare un clima collaborativo nelle Unità e nei Servizi, per lavorare sinergicamente e rispondere adeguatamente alle esigenze personali e del gruppo, con la sua finalità operativa. In ogni situazione che presupponga una relazione tra due o più persone, tutto è comunicazione. Ogni parola, ogni silenzio, sguardo, gesto, vicinanza o lontananza, implicano un atto comunicativo che si sviluppa su differenti canali. In qualsiasi ambito di vita quotidiana in cui si instauri un incontro, fugace o duraturo, **NON SI PUO' NON COMUNICARE**. Il grande mondo della comunicazione non si limita infatti al solo linguaggio verbale; esiste tutta una realtà di messaggi che, consci o meno, captiamo e inviamo al nostro ambiente circostante. E' tutto quell'insieme, definito comunicazione non verbale, fatto di contatto corporeo, sguardi, atteggiamenti che mettiamo in atto spesso in modo diverso a seconda della situazione che stiamo vivendo. Le nostre sensazioni, le percezioni, il significato che diamo a cose o persone, vengono trasmesse in modo più o meno razionale come manifestazione di stati d'animo che, a volte, solo un occhio esperto o dotato di una certa sensibilità può captare. La capacità di cogliere i messaggi globali dell'altro, della parole e del corpo, così come quella di saper utilizzare i propri, diviene ancora più necessaria all'interno delle "relazioni d'aiuto", dove l'azione terapeutica diventa ri-educazione del paziente in un'ottica globale di benessere bio-psico-sociale. Fondamentale quindi è l'instaurarsi di un rapporto, una comunione d'intenti per entrambi i soggetti dell'azione.

### **Obiettivi:**

- Conoscere le caratteristiche e le tecniche per una comunicazione efficace;
- Descrivere i fattori da presidiare nella gestione di un gruppo per migliorarne efficacia ed efficienza;
- Utilizzare griglie di analisi dei comportamenti comunicativi;
- Migliorare la qualità della comunicazione, mediante l'approfondimento di strategie, per la gestione corretta della relazione professionale con gli altri operatori;
- Favorire la relazione interpersonale, in un'ottica di prevenzione del disagio, dello stress e del burn-out professionale;
- Acquisire strumenti per conoscere meglio le dinamiche di gruppo, e far acquisire strumenti operativi per agevolare la coesione e la collusione fra i membri dell'équipe.

## **OBIETTIVO FORMATIVO DELL'EVENTO ECM CODICE N°12...**

Aspetti relazionali (comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione cure.

### **RELATORE**

**Dr. PaoloGiovanni Monformoso**

**Studi, ricerche, clinica**

Viale Rimembranza, 56 – 13100 Vercelli

+39 338 5628808

[pagiomonfi2@gmail.com](mailto:pagiomonfi2@gmail.com)

PaoloGiovanni Monformoso, logoterapeuta e analista esistenziale, antropologo clinico, pedagogista clinico. Moderatore e Direttore didattico dell'Istituto per il Logocounseling, Presidente della SILAE (Società Italiana di Logoterapia e Analisi Esistenziale), didatta dell'Alta Scuola di Antropologia Clinica ad Orientamento Esistenziale, Clinician Diplomate del Viktor Frankl Institute of Logotherapy (USA), psicoeducatore. Operatore membro del BCMA (British Complementary Medicine Association) il Practitioner Register degli operatori europei abilitati alle discipline del benessere e bionaturali.

Counselor trainer e supervisor, professionista ai sensi della L. 4/2013

### **MATERIALE UTILIZZATO:**

**Primo Modulo:** formazione teorico esperienziale della durata di una giornata. Dispense, bibliografia e slides a cura dal relatore.

**Secondo Modulo:** lezioni magistrali, confronto con relatore, lavori individuali e di gruppo, role-playing, dibattito

Sussidi Didattici: dispensa del docente, documentazione in fotocopia.

### **VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO:**

Questionario con domande a risposta multipla

# PROGRAMMA

## 9 Novembre 2017

**Ore 8.00: Registrazione partecipanti**

**8.30: Saluti e apertura lavori**

**Ore 9.00 – 18.00**

- Il lavoro di aiuto in sanità e le situazioni di ansia e stress, di malati ed operatori
- La fisiologia della reazione da stress ed il rischio di somatizzazioni e di burn-out. Strategie di self-help per l'operatore, affinché possa essere pienamente in grado di
- svolgere il proprio lavoro a servizio del malato, aiutando se stesso ed il malato **DIBATTITO**
- Gli effetti della risposta da rilassamento (la Relaxating Reponse, RR, di Benson) come dinamica favorente i processi di gestione delle situazioni di stress per gli operatori delle "helping professions" **RELAZIONE E PRESENTAZIONE DI PROBLEMI O CASI**
- L'attivazione della risposta da rilassamento **SPERIMENTAZIONE DIRETTA**
- Sperimentazione di metodologie semplici e rapide da acquisire, di tipo esperienziale, atte a
- gestire le situazioni problematiche, siano queste di natura intrapsichica che socio-ambientale e a prevenire le cadute nella motivazione professionale e il "burn out" **PRESENTAZIONE DI PROBLEMI O CASI**

Verifica ECM e valutazione

***PAUSA CAFFE' ore 10.45/11.00***  
***PAUSA PRANZO ore 13.00/14.00 (LUNCH)***

## 16 Novembre 2017

**Ore 8.00: Registrazione partecipanti**

**8.30: Saluti e apertura lavori**

**Ore 9.00 – 18.00**

- Accoglienza e presentazione del corso
- La comunicazione, un processo efficace: contenuto e contesto (relazione magistrale)
- Il contesto comunicativo in sanità: brain-storming in piccoli gruppi delle caratteristiche della comunicazione
- Il contesto comunicativo in sanità: confronto tra gruppo e col relatore
- Gli ostacoli della comunicazione nell'equipe: relazione magistrale
- Gli ostacoli della comunicazione nell'equipe: individuazione in piccoli gruppi dei fattori percepiti e di maggiore rischio
- Superare le difficoltà: i fondamenti della comunicazione assertiva (relazione magistrale)
  
- Gli strumenti per essere assertivi (relazione magistrale)
- Gli strumenti per essere assertivi: i modelli S.P.I.K.E.S. e Storey-Knight (lezione magistrale ed esempi)
- Gli strumenti per essere assertivi: confronto tra gruppo e col relatore
- la difficoltà nel comunicare cattive notizie: studio di casi clinici
- Dibattito e sintesi con casi e simulazioni

**Verifica ECM:** questionario di apprendimento con domande a risposta multipla

***PAUSA CAFFE' ore 10.45 – 11.00***  
***PAUSA PRANZO ore 13.00/14.00 (LUNCH)***

## **INFORMAZIONI GENERALI**

### **Date**

Giovedì 9 Novembre 2017

Giovedì 16 Novembre 2017

### **Sede:**

CASA SERENA

Sede: Casa Serena

Viale Mario Pavesi, 22 - 27024 Cilavegna (PV)

tel. 0381 668211, 0381 96226 fax. 0381 660055

## **ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

**Tutti i partecipanti ai lavori paganti e non paganti** sono pregati di iscriversi tramite il 'form on line' che si trova sul sito web [www.ecmunipv.it](http://www.ecmunipv.it) ed effettuare il pagamento tramite bonifico bancario.

Il numero dei partecipanti non potrà superare le 80 persone per cui le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento di questo limite.

### **L'iscrizione comprende:**

kit congressuale, attestato di partecipazione, certificato crediti ECM. Lunch.

### **Procedura di iscrizione:**

1. Collegarsi al sito [www.ecmunipv.it](http://www.ecmunipv.it).
2. Se siete già registrati accedete con il vostro username e password e passate al punto 4 di questa guida. Se invece non siete registrati cliccate sul bottone "registrati".
3. Compilate tutti i campi obbligatori (contrassegnati dall'asterisco) e premete il pulsante "registrati" in fondo al modulo.

Per usufruire delle agevolazioni riservate agli iscritti IPASVI in fase di iscrizione è necessario inserire il Collegio di appartenenza ed al numero di iscrizione.

4. Dopo aver confermato l'iscrizione alla piattaforma potete accedere con username e password scelti.

5. Cliccate su "catalogo corsi", scorrete la lista fino al corso organizzato da IPASVI Pavia. Il bottone verde "prenota" accanto al corso vi permette di prenotarvi.

Dopo conferma il bottone diventerà di colore giallo con la scritta "in attesa". Sarete infatti nella fase di attesa di approvazione.

6. La procedura di approvazione non è automatica: riceverete una mail entro le 24 ore successive con la conferma di partecipazione al corso.

Per assistenza è possibile contattare l'Ufficio ECM dell'Università degli Studi di Pavia (tel. 3398866844)

### **Le coordinate per il pagamento dell'iscrizione al corso verranno inviate per mail.**

**IMPORTANTE:** *nel momento in cui sarà richiesto il versamento della quota di partecipazione dichiarare di essere iscritto al Collegio IPASVI di Pavia che da diritto alla gratuità dell'evento.*

Non saranno accettate iscrizioni a mezzo telefono.

### **Quote di iscrizione:**

Dipendenti Casa Serena gratuito

Iscritti Collegio IPASVI Pavia € 25

Iscritti Altri Collegi €35

Altre professioni sanitarie: €40

### **Accreditamento ECM**

Tipologia di accreditamento evento:

**Assegnati: N. 16 crediti formativi ECM**

## **Destinatari:**

L'evento è rivolto a **max 80** partecipanti e riservato a:

Dipendenti Casa Serena riservati n° 25 posti

N°65 posti riservati alle professioni sanitarie assistenziali (Infermieri, Assistenti Sanitari); altre professioni sanitarie, riabilitative, tecniche e tecniche della prevenzione; medici e psicologi; educatori professionali; ASA e OSS.

L'attestazione dei crediti ottenuti è subordinata a: partecipazione all'intera durata dei lavori - compilazione della scheda di valutazione dell'evento superamento della verifica di apprendimento (75% risposte corrette).

I certificati dei crediti verranno erogati agli aventi diritto esclusivamente tramite portale [www.ecmunipv.it](http://www.ecmunipv.it), previo avviso all'indirizzo di posta elettronica digitato al momento della registrazione.

**N.B.** nessun certificato verrà più inoltrato tramite e-mail o a mezzo posta ordinaria.

## **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

**Dott.ssa Luigia Belotti**

Dottore Magistrale in Scienze Infermieristiche

Vice Presidente Collegio IPASVI della provincia di Pavia

## **COMITATO ORGANIZZATORE**

**Gruppo Formazione Collegio IPASVI Pavia**

**Responsabile:** Dott.ssa Annamaria Tanzi

Dottore Magistrale in Scienze Infermieristiche

Consigliere Collegio IPASVI della Provincia di Pavia

## **Segreteria organizzativa**

### **Provider N.49:**

Ufficio ECM

Università degli Studi di Pavia

Corso Strada Nuova, 65 - 27100 Pavia



Tel. 0382 986029 - Cell. 3398866844 Fax 0382 987931

[segreteria@ecmunipv.it](mailto:segreteria@ecmunipv.it)

[www.ecmunipv.it](http://www.ecmunipv.it)