



TITOLO CORSO
GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE DEL BURNOUT
DURATA: 24 ore
OBIETTIVI
La presente iniziativa formativa ha come obiettivo il rafforzamento delle competenze tecnico/professionali degli Operatori Socio-Sanitari e socio-assistenziali. In particolare, e con specifico riferimento allo svolgimento delle rispettive attività professionali, mettere in grado OSS ed OSA di riconoscere lo stress e i suoi meccanismi al fine di una chiara consapevolezza della condizione derivante e di gestire al meglio le manifestazioni e le possibili conseguenze al fine di ridurre la sofferenza psicofisica e prevenire il rischio burnout.
REQUISITI OBBLIGATORI
Persone occupate nel settore socio-assistenziale, socio-sanitario o socio-educativo
REQUISITI PREFERENZIALI
Essere occupati nell'area Socio-Sanitaria e socio-assistenziale
CONTENUTI
Definizioni di stress, eustress e distress I meccanismi dello stress I fattori di stress Aspetti fisiologici dello stress La reazione o risposta di stress Lo stress e i condizionamenti neuroassociativi Le conseguenze dello stress cronico Lo stress lavorativo: la sindrome del burnout Stress e benessere La resilienza e il comportamento assertivo La gestione dello stress: tecniche e strategie di risposta Esempi pratici e case studies
SEDE DEL CORSO
Il corso si svolge con modalità a distanza sincrona tramite sistema di videoconferenza. L'ente promotore è: Fondazione Opera Sacra Famiglia Viale de La Comina, 25 - Pordenone Tel. 0434-361470 email: infocorsi@fondazioneosf.it www.fondazioneosf.it
NOTE
L'operazione è cofinanziata dal Fondo sociale europeo, nell'ambito dell'attuazione del POR.