



SISTEMA REGIONALE ECM – CPD
(ai sensi del Decreto DGW n. 19355 del 21/12/2018)
CPD 19 INT –145887

CORSO

IX incontro sul metodo Simonton

COME AIUTARE NOI STESSI A MODIFICARE I MODELLI DI STRESS MALSANI, GESTIRE IL BURN-OUT E TROVARE PIU' TRANQUILLITA'

Mercoledì 13 Novembre 2019
dalle 9.30 alle 17.30

Aula magna "Gianni Bonadonna"

PREMESSA

Il metodo Simonton si propone, oltre a potenziare le naturali forze di autoguarigione e a migliorare la qualità della vita dei malati e dei loro familiari, lo scopo di mantenere e preservare lo stato psicofisico di tutti gli operatori dei servizi sanitari, amministrativi compresi.

Imparare e applicare il Metodo Simonton durante le proprie attività lavorative, significa sia affrontare con maggiore consapevolezza il proprio ruolo lavorativo, sia offrire ai pazienti che vogliono contribuire ulteriormente al loro processo di guarigione, gli strumenti psicologici per sostenere i trattamenti intrapresi. Inoltre, aiuta gli operatori e tutti i dipendenti delle strutture sanitarie, a proteggersi in modo sano, favorendo l'equilibrio psicofisico, stimolando il miglioramento delle relazioni interpersonali tra colleghi, indipendentemente dai ruoli gerarchici.

Gli operatori a diretto contatto con i malati, imparano a mantenere una distanza salutare dai pazienti avendo, nello stesso tempo, la giusta sensibilità verso di loro.

Da decenni le ricerche in campo medico continuano a dare conferma delle connessioni tra corpo, mente, emozioni e spirito, attraverso gli studi della PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) la disciplina nata nei laboratori di ricerca di neurofisiologia, endocrinologia, immunologia e psicologia sperimentale di diverse parti del mondo a partire dagli anni Trenta del Novecento, che studia le relazioni bidirezionali tra la psiche e i sistemi biologici. Gli studi della PNEI dimostrano, infatti, che "Non possiamo più attribuire alle emozioni e agli atteggiamenti mentali minore validità che alla sostanza fisica, anzi, dobbiamo considerarli segnali cellulari che traducono le informazioni in realtà fisica, che trasformano letteralmente la mente in materia." (da "Molecole di Emozioni" Candace Pert).

Da questi studi si ipotizza che i pensieri, le emozioni, gli stili di vita possano influenzare direttamente le cellule e gli organi rafforzando o indebolendo il sistema immunitario, il sistema endocrino e il sistema nervoso.

Su questi presupposti poggia il metodo Simonton che, tra le metodologie usate per aiutare a ri-orientare la propria vita in direzione della salute, ha messo a punto due tecniche essenziali:

□ una usa il potere che la mente ha di influenzare il corpo, attraverso la visualizzazione creativa per sostenere l'equilibrio psico-fisico e in caso di malattia, il processo di guarigione e l'efficacia dei trattamenti usati.

l'altra riguarda la trasformazione delle convinzioni o pensieri interiori malsani in convinzioni, o pensieri interiori sani, che favoriscono uno stato mentale di serenità e forza.

OBIETTIVI FORMATIVI

Aiutare gli operatori professionali e gli amministrativi tutti, che operano in una struttura socio-sanitaria, a migliorare i rapporti professionali interpersonali, a prevenire e/o trattare i rischi del Burn-Out.

Durante il corso verrà dimostrato, anche con sedute pratiche, che questo obiettivo può essere raggiunto sia attraverso esercizi di meditazione, sia attraverso strumenti atti a sviluppare sentimenti di pace, fiducia e speranza.

Verrà insegnato come, attraverso un colloquio orientato alle risorse, sia possibile aiutare se stessi e contemporaneamente il paziente a sviluppare speranza, fiducia e pace interiore.

In sintesi lo scopo formativo di questo corso è quello di:

Aiutare tutto il personale delle strutture sanitarie, amministrativi compresi, a proteggersi in modo sano, mantenendo un giusto equilibrio individuale e favorendo le relazioni interpersonali tra colleghi.

Agli operatori sanitari, inoltre, verrà insegnato come mantenere una distanza salutare dai pazienti, ma nello stesso tempo avendo una equilibrata sensibilità verso di loro che si concretizza nel:

Favorire la comunicazione con i pazienti e le loro famiglie.

Fornire modelli e strumenti per dare supporto nei momenti critici.

Aiutare a sviluppare convinzioni sane nelle situazioni della vita, anche in quelle "critiche".

PROGRAMMA

09.30 - 10.00 Registrazione dei partecipanti

10.00 - 10.15 **Breve presentazione del IX incontro sul metodo Simonton**
Alberto Laffranchi

10.15 - 10.50 **Stress lavoro-correlato: analisi del fenomeno e iniziative all'Istituto Tumori di Milano**
Luciana Murru

10.50 - 11.30 **Le dinamiche del Burn Out**
Luisa Merati

11.30 - 11.45 Pausa

11.45- 13.15 **Il metodo Simonton nella prevenzione del Burn Out**
Teoria e pratica con esercizi in piccoli gruppi
Cornelia Kaspar, Luisa Merati, Elena Canavese

13.15 - 14.15 Pausa

14.15 - 15.45 **Come supportare le persone con sindrome da Burn Out con il metodo Simonton**
Teoria e pratica con esercizi in piccoli gruppi
Cornelia Kaspar, Luisa Merati, Elena Canavese

15.45 - 16.00 Pausa

16.00 - 17.00 **Meditazione guidata per recuperare energia vitale, serenità e fiducia, gioia e soddisfazione**
Meditazione guidata - Condivisione dell'esperienza in piccoli gruppi
Cornelia Kaspar, Elena Canavese, Luisa Merati,

17.00 - 17.30 **Discussione e conclusioni.**
Alberto Laffranchi

dalle 17.30 Valutazione dell'apprendimento e del gradimento

Responsabile scientifico

Alberto Laffranchi, medico radiologo, responsabile scientifico del Gruppo Me.Te.C.O., Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori (INT) Milano.

Relatori

Elena Canavese, terapeuta certificata metodo Simonton

Cornelia I. Kaspar, psiconcologa, direttrice programma di Formazione in Europa e del Team italiano SCC

Alberto Laffranchi, medico radiologo, Responsabile scientifico del Gruppo Me.Te.C.O., Fondazione IRCCS INT Milano

Luisa Merati, medico specialista in psicologia clinica, Direttore Scientifico Simonton Cancer Center Italia

Luciana Murru, psicologa e psicoterapeuta, Fondazione IRCCS INT Milano

Metodologia

Lezioni, dimostrazioni, analisi di casi, esercitazioni, discussione.

Materiale didattico

Pubblicazione delle slide più significative.

Destinatari

L'evento formativo è rivolto a **tutto il personale sanitario e amministrativo delle strutture Socio-Sanitarie**.

E' aperto sia al personale INT, sia al personale Esterno.

Modalità d'iscrizione

Iscrizione gratuita

Partecipanti interni

Per i partecipanti interni all'ente:

Le iscrizioni a tale evento sono gestite tramite il Portale del Dipendente.

La richiesta di partecipazione al corso deve essere inoltrata direttamente dal richiedente, tramite accesso al Portale del Dipendente entrando in Registrazione richieste/Iscrizione corsi interni.

A saturazione dei posti disponibili, l'edizione non sarà più visibile per nuove richieste di iscrizione.

Partecipanti esterni

La scheda d'iscrizione disponibile nella sezione Eventi e Formazione del sito web della Fondazione

<http://www.istitutotumori.mi.it>

deve essere inviata esclusivamente via mail come da indicazioni riportate sulla stessa, entro il giorno 8/11/2019 alla casella di posta **patrizia.curtosi@istitutotumori.mi.it**.

L'iscrizione potrà essere considerata accettata solo a ricevimento di conferma da parte della segreteria organizzativa.

Durata

L'evento ha una durata di 6 ore – 1 giornata.

Crediti formativi

L'evento formativo sarà accreditato con il Sistema Regionale ECM - CPD per 200 posti.

Sono pre-assegnati n. 4,2 crediti ECM - CPD.

Manuale di Accredimento Regionale - Obiettivo formativo n. 12 Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure.

Rilascio Attestati

L'attestato di frequenza e/o di acquisizione dei crediti ECM - CPD sarà rilasciato a tutti coloro che parteciperanno ad almeno il **90% del monte ore** dell'evento formativo e avranno **superato la valutazione dell'apprendimento (test a risposta multipla)**, raggiungendo almeno un valore che corrisponda all'80% dei contenuti formativi somministrati.

s.c. Sistema qualità, formazione e protezione dati – tel. 02 23902144

