

Proposta per attività elettiva corso di laurea in infermieristica

TITOLO

“Joy Therapy”

Un approccio metodologico emozionale per limitare il burnout.

Avere cura di sé e degli altri: un’esperienza coinvolgente integrante per la cura.

Requisiti per iscriversi al corso

- Sapersi mettere in gioco
- Motivazione

Tipologia laboratorio

Pratico, attivo

Obiettivi formativi

- possedere strumenti atti a eliminare il burnout
- portare più gioia al malato durante la cura
- sviluppare competenze relazionali che seguono tecniche alternative riferite alle Skill life -
- sviluppare processi di consapevolezza e percezione corporea
- percepire il proprio corpo in rapporto col corpo della persona malata
- recuperare la dimensione del “sentire”
- recuperare la dimensione del “guardare”

L'esperienza è orientata inoltre all'approfondimento delle tematiche riguardanti il concetto di empatia, nell'ambito delle relazioni d'aiuto, in forma strettamente connessa agli aspetti assistenziali.

Pertanto ci si focalizzerà su

- sviluppare la riflessione e dare la possibilità di sperimentare il significato dell'empatia e di come essa venga agita nella relazione (con il malato, con i familiari del malato, con i colleghi)
- entrare in contatto con il punto di vista altrui, senza diventare l'altro
- mettere in atto la differenza tra giudizio e non-giudizio e l'importanza che riveste nella relazione con l'altro
- sapersi focalizzare sull'emozione dell'altro, tenendo presente il contesto
- sperimentare la presenza ed essere in grado di comunicare all'altro
- conoscere sperimentare e sviluppare consapevolezza
- pratiche di Mindfulness, visualizzazioni, tecniche di rilassamento
- pratiche di tocco consapevole

Programmazione delle attività

Sono previste 8 sessioni teorico / pratiche in un ambiente di apprendimento giocoso e consapevole.

Modalità

Il corso prevede metodologie di tipo attivo. Ci si avvarrà di setting di gruppo, dell'utilizzo di film, di griglie riflessive, confronto plenaria e successive teorizzazioni.

Modalità di Valutazione

Feedback dell'esperienza tramite test finale

Risultati attesi

- Maggior conoscenza del sè
- Miglioramento dello stato mentale
- Miglioramento della conoscenza del sè corporeo
- Miglioramento della conoscenza del sè animico
- Miglioramento e maggiore capacità di affrontare gli eventi della vita sotto un'altra prospettiva
- Miglioramento nelle capacità e nella produttività lavorativa
- Miglioramento nella capacità comunicativa
- Miglioramento delle relazioni con i colleghi
- Miglioramenti nell'approccio alla persona malata con strumenti alternativi e innovativi

Numero studenti ammessi

Dal un minimo di 10 a un massimo di 26 (in base anche alla tipologia dell'aula)

É richiesto spazio di movimento e possibilità di sdraiarsi a terra.

Se possibile si richiedono i tappetini.

Si precisa, nel rispetto di eventuali lezioni in aule attigue che durante le sessioni viene usata la musica.

É richiesto abbigliamento comodo.

Ore complessive:

durata del corso:16 ore

suddiviso in quattro lezioni, della durata di quattro ore l'una, da tenersi a sabati alterni.

Luogo

ISTITUTO ROSMINI

Docente

Michelon Francesca

Insegnante ospedaliera