



Corsi di Laurea delle Professioni sanitarie
CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA
 SEDE
 “Città della Salute e della Scienza di Torino”



Dipartimento di Scienze
 della Sanità Pubblica e
 Pediatriche

LA PROPOSTA DI ATTIVITÀ ELETTIVE
 compilare in ogni parte ed inviare tramite posta elettronica all'indirizzo:

fcl-med-ade@unito.it

ANNO ACCADEMICO:2023/2024		
DENOMINAZIONE DELL'ATTIVITÀ ELETTIVA: La gratitudine e la cura		
TIPOLOGIA: ☐ Stage (Compilare anche Modulo 1) ☒ Seminari ☐ Congressi ☐ Laboratori – Esercitazioni	ANNO DI CORSO A CUI È DESTINATA L'ATTIVITÀ: X 1° X 2° X 3°	
	COSTO ☐ GRATUITA ☒ IMPEGNO DI SPESA (obbligatorio compilare il Modulo. 2)	
N. massimo di studenti ammessi per ogni edizione (in caso di iscritti < del 50% l'attività dovrà essere riprogrammata)	N. totale di ore previste per l'attività elettiva comprensive di studio autonomo	CFU (*vedi art.7 del regolamento)
20	8 ore in presenza	0,5
Criteri di selezione dei partecipanti in caso di soprannumero di richieste: in ordine di iscrizione		
Modalità d'iscrizione		
☒ on line sul sito corso di laurea	☐ tramite mail al docente proponente	☐ altro: _____
Docente (Modulo) o Tutor responsabile della proposta dell'attività elettiva: Massariello Patrizia		
Docente conduttore l'attività elettiva: Garrino Lorenza		
Recapito telefonico 339 3360957	e-mail lorenza.garrino@unito.it	
Struttura in cui si svolge l'attività elettiva Istituto Rosmini	Indirizzo (via, numero civico, città, aula ecc.): Via Rosmini 4/a	

Edizioni (la prenotazione aule è a carico del docente/conducente)	Indicare data e orario
X Unica	X da definire ☐
☐ 1°	☐ da definire ☐
☐ _____ (Compilare solo se l'edizione 1 sia già stata espletata)	☐ da definire ☐
Descrizione dell'attività ed obiettivi formativi (compilare questa parte oppure allegare progetto dell'attività proposta): Provare gratitudine significa accogliere tutto ciò che c'è nella nostra vita e ci aiuta ad accettare il momento presente così com'è intervenendo su ciò che possiamo cambiare e prendendo atto di ciò che non possiamo cambiare. Essere grati per ciò che abbiamo generalmente risulta molto difficile: la mente è spesso concentrata su ciò che non funziona, dando peso solo ai problemi e alle difficoltà, che sono invece aspetti della vita che potremmo affrontare con maggiore serenità proprio adottando un atteggiamento di gratitudine. Sviluppare la gratitudine è la capacità di imparare di riconoscere ciò che è necessario, determinante e pregno di valore, ovvero tutto ciò che ci permette di raggiungere gli obiettivi prefissati, ed esserne grati. La ricerca scientifica e le neuroscienze hanno evidenziato come la gratitudine influisca sul nostro funzionamento psicofisico e sul nostro benessere tanto da produrre felicità, generare più soddisfazione, sviluppare l'ottimismo e migliorare le relazioni sociali. A livello personale praticare la gratitudine abbassa i livelli di stress, di ansia e di tristezza incrementa l'energia e le emozioni positive; aumenta l'autostima; ci aiuta a sentirci più felici. Coltivare la gratitudine giorno dopo giorno, rinforza a livello neuronale la capacità di sperimentarla. Questo significa che più ci si allena alla gratitudine più questa sensazione mi presenterà in futuro in modo semplice e naturale. La gratitudine è un'emozione affiliativa, che apre il cuore e permette di orientare la mente verso ciò che nella vita è positivo e buono. Si presenta quindi come una importantissima risorsa nei luoghi di cura e nei gruppi di lavoro. Obiettivi: Allenare il senso di gratitudine come miglioramento delle proprie capacità personali e del proprio senso di benessere Praticare la gratitudine nei contesti assistenziali e di cura per favorire relazioni di cura efficaci Sviluppare il senso di gratitudine legato alla capacità collaborativa nei gruppi per migliorare la qualità del lavoro.	
Modalità secondo la quale si svolgerà la valutazione (colloquio, presentazione di una relazione, prova pratica ecc): Partecipazione attiva alle attività proposte dal seminario Narrazioni e relazioni realizzate durante l'attività formativa	
Data 15/09/2023	Firma del Docente o Tutor proponente l'attività elettiva Massariello Patrizia

A cura della segreteria

La commissione approva	☐ SI ☐ NO
Approvato al CCL	Data