



DONNEXTRA ODV



RABBIA E RESILIENZA “STRATEGIE E INTERVENTI”

50 CREDITI ECM - triennio 2020/2022

Valido per tutte le professioni del ruolo sanitario e socio sanitario

Corso FAD con invio materiale telematico

Riferimento evento ID **332768** Riferimento provider ID **6303**

Breve premessa:

Come funziona la nostra mente? Cosa ci rende tristi, felici, ansiosi, angosciati, arrabbiati? Perché ci sentiamo in colpa? Cosa è la vergogna perché la proviamo? In una società nella quale il benessere psichico rappresenta il fulcro di ogni scelta ed è il **termometro** delle nostre vite imparare a capire come funziona la nostra mente **diventa fondamentale**. Esplorare il funzionamento della nostra mente per gestire le emozioni, in particolare le emozioni “cattive”, ci aiuta nelle situazioni lavorative e nella vita privata. In realtà è il modo in cui la percepiamo, quello in cui la utilizziamo e le reazioni che abbiamo, che determina il risultato. La buona notizia è che si **può imparare a gestire la rabbia**, canalizzarla e addirittura renderla nostra alleata, in modo da usare la sua forza a nostro favore. Se pensiamo alle avversità nella vita, che cosa permette ad una persona di adattarsi? Perché alcune persone sembrano riprendersi da eventi tragici o perdite molto più rapidamente di altre? Perché alcune persone sembrano “bloccate” in un punto della loro vita, senza la capacità di andare avanti? Gli psicologi hanno a lungo studiato questi problemi e hanno individuato un’abilità in particolare: **la capacità di recupero ovvero la RESILIENZA**.

“La rabbia rende arguti gli uomini ma li rende poveri” (Bacone)

Obiettivi formativi:

- ★ Conoscere il funzionamento della “mente” umana ;
- ★ Imparare a comprendere e gestire la rabbia nelle relazioni e con noi stessi ;
- ★ Costruire e ricostruire la capacità relazionale e la resilienza emotiva

Contenuti

- ★ La mente
- ★ Lo sviluppo della mente
- ★ Identità e narcisismo
- ★ Disagi e psicopatologie
- ★ Comunicare e gestire cattive notizie
- ★ La rabbia e il cervello
- ★ Gli stimoli della rabbia
- ★ Il linguaggio della rabbia
- ★ Rabbia e relazioni: gestione della violenza
- ★ Gestire le emozioni
- ★ La Resilienza
- ★ Intelligenza emotiva

Modalità didattiche:

- ★ Consultazione materiale selezionato su temi trattati
- ★ Role playing
- ★ Laboratorio cinematografico
- ★ Laboratorio teatrale
- ★ Esercizi mindfulness



Responsabile scientifico

Dott.ssa Venturini Tiziana: Laurea in pedagogia - Analista del comportamento criminale- Istruttore Mindfulness

Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri: superamento della verifica di apprendimento (75% livello sufficienza) compilazione e consegna della scheda customer satisfaction

Quota di partecipazione

(iva esente art. 10 n. 18 D.P.R 633/72)

Al ricevimento della scheda di preadesione la segreteria procederà all’invio dei dati per il versamento della quota di partecipazione

Si potrà richiedere la cancellazione dell’iscrizione (relativo rimborso) esclusivamente entro giorni 10 dalla data del versamento; oltre tale termine non saranno effettuati rimborsi.

Informazioni

Tel: 0376 380933
Cell: 351 8904755
Cell: 371 3175625
Fax: 03761540087

formazionecorsiecm@gmail.com

per ISCRIVERTI

clicca qui

www.studielavora.it