



## LA GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Firenze, 16 marzo 2019  
Teatro Bobolino, via Dante Da Castiglione, 13

**14,5 CREDITI ECM**

Le emozioni coinvolgono intensamente la vita personale e professionale di chiunque e rappresentano un aspetto costitutivo dell'esperienza umana, dal quale non si può prescindere.

Sviluppare autoconsapevolezza circa la propria vita emotiva significa acquisire padronanza e controllo di stati d'animo potenzialmente pericolosi in ambito sociale e professionale, come la rabbia o l'ansia. L'intelligenza emotiva, cioè la capacità di riconoscere e controllare i propri e altrui stati emotivi, è estremamente utile nelle professioni molto esposte a fattori stressanti.

In sanità spesso si verifica la sommatoria di due diverse fonti di tensione, quella personale (sovraccarico di lavoro) e quelle del paziente: l'incapacità o l'impossibilità di adattamento a questo eccessivo carico di stress, fa spesso sentire l'operatore inadeguato rispetto ai suoi personali obiettivi iniziali, fino a percepire come sproporzionata la richiesta di impegno lavorativo ed emozionale. Questa incapacità a gestire lo stress viene definita sindrome da *burnout*.

L'intelligenza emotiva può aiutare gli operatori a gestire lo stress e a prevenire il *burnout*.

### OBIETTIVI:

- approfondire la correlazione tra emozione, pensiero e comportamento
- riconoscere, rispettare e mettere in parola sentimenti ed emozioni proprie e altrui
- sviluppare competenze relazionali sulla base del riconoscimento dello stato emozionale degli interlocutori
- migliorare la qualità dell'intervento di ascolto, di aiuto e di cura attraverso l'empatia<sup>3</sup>
- acquisire strumenti per riconoscere e mettere in parola le emozioni relative alle esperienze dolorose
- conoscere tecniche e strategie di adattamento costruttivo allo stress basate sulla alfabetizzazione emotiva e sull'autoconsapevolezza
- sviluppare abilità di resilienza

**DOCENTE** Elena Calcagno

---

## PROGRAMMA CORSO

---

8.30

### MODULO I: INTELLIGENZA EMOTIVA E COMPETENZE PERSONALI

- emozioni ed energia: la spinta all'azione
- riconoscimento delle emozioni e autocontrollo: verbalizzare le proprie emozioni
- percezioni interne: imparare ad ascoltare le proprie emozioni, tecniche di rilassamento e dialogo interiore
- resilienza, autoefficacia e motivazione

11.30

### MODULO II: COS'E' LO STRESS

- distinzione tra *eustress* e *distress*
- le fasi dello stress e le sue conseguenze

13.00

### PAUSA PRANZO

13.30

### MODULO II: COS'E' LO STRESS

- i fattori che generano stress e i segnali d'allarme
- saper diagnosticare il proprio livello di stress

15.00

### MODULO III: INTELLIGENZA EMOTIVA E COMPETENZE SOCIALI

- le battaglie quotidiane che producono tensione: analisi dei fattori stressanti
- ascolto attivo ed empatia: ascoltare la rabbia e l'aggressività, ascoltare la paura, ascoltare la tristezza
- strategie di convergenza relazionale: il contagio emotivo

18.15

### QUESTIONARI ECM

#### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

STUDIOCALCAGNOTRAINING  
studiocalcagnotraining@gmail.com

**COSTO**      euro 110

#### PAGAMENTO

IBAN: IT10H0306901408100000017909

CAUSALE: GESTIONE STRESS