

PROGETTO FORMATIVO AZIENDALE

TITOLO DEL CORSO	Autostima e benessere lavorativo
NUMERO PARTECIPANTI	20
DESTINATARI (qualifica)	Tutte le professioni
ARTICOLAZIONE CORSO	3 incontri di 3 ore ciascuno
TOTALE ORE	9
NUMERO EDIZIONI	1
DATA	6, 13 e 20 novembre 2014
ORARIO	11-14
AULA	CRAL
RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO	Dott. Ferdinando Pellegrino (medico psichiatra)
DOCENTI	Dott. Ferdinando Pellegrino (medico psichiatra)
Segreteria Organizzativa	Imma Bocchetti
Tutor	

<p>OBIETTIVO GENERALE: (Indicare l'obiettivo principale del corso)</p>	<ul style="list-style-type: none">• favorire la valorizzazione del proprio Sè• implementare l'autostima per accrescere le proprie competenze professionali
<p>OBIETTIVI SPECIFICI: (indicare in dettaglio obiettivi di sapere, saper fare e saper essere)</p>	<ul style="list-style-type: none">• migliorare la capacità di rispondere in modo positivo ed adeguato alle problematiche lavorative (<i>response ability</i>)• saper individuare ed implementare i processi mentali che favoriscono l'autostima

METODOLOGIA DIDATTICA:

- A. Lettura magistrale
- B. Relazione predefinita X
- C. Tavole rotonde con dibattito tra esperti
- D. Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore
- E. Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti
- F. Presentazione di problemi/casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli gruppi) X
- G. Lavoro a piccoli gruppi su problemi/casi clinici con produzione di rapporto finale
- H. Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche X
- I. Role playing X

PROGRAMMA

1° GIORNATA – 6 novembre 2014

DALLE ORE 11 ALLE ORE 14

Titolo: Autostima ed autoefficacia

Argomenti

- Autostima e efficacia personale
- personalità e stima di Sé
- la mente: potenzialità emotive, intuitive e cognitive
- fattori motivazionali ed autostima
- Autostima e stile di vita

Metodologia didattica utilizzata: Relazione predefinita e attività didattica interattiva con i partecipanti

Docenti e sostituti: Ferdinando Pellegrino

2° GIORNATA – 13 novembre 2014

DALLE ORE 11 ALLE ORE 14

Titolo: Autostima e resilienza

Argomenti

- I fattori psicologici difensivi
- La proattività
- Adattamento e resilienza
- *L'indice di resilienza*
- Autostima e Resilienza

Metodologia didattica utilizzata: Relazione predefinita e attività didattica interattiva con i partecipanti

Docente: Ferdinando Pellegrino

3° GIORNATA – 20 novembre 2014

DALLE ORE 11 ALLE ORE 14

Titolo: il fitness cognitivo-emotivo

Argomenti

- Le abilità emotive
- Le abilità cognitive
- La creatività
- Il fitness cognitivo-emotivo
- Autostima ed Autoefficacia

Metodologia didattica utilizzata: Relazione predefinita e attività didattica interattiva con i partecipanti

Docente: Ferdinando Pellegrino

ABSTRACT

Autostima e benessere lavorativo

L'autostima ha un ruolo determinante nel favorire l'efficacia umana e professionale di un individuo: è la misura con cui ci si relaziona a se stessi e agli altri, è la sintesi delle capacità dell'individuo di affermare se stesso, relazionandosi con fiducia e rispetto agli altri.

Nel contesto sociale attuale vi è un disconoscimento della propria autostima, una inconsapevolezza rispetto al proprio essere, una insoddisfazione esistenziale che toglie al presente ogni vissuto di soddisfazione.

Lo sforzo oggi richiesto a chi opera in Sanità è pressante e ciascun operatore deve poter ritrovare se stesso, affermando e rispettando l'importanza del proprio ruolo.

Ciò richiede una maturità personale, e grande coraggio, nonché una duttile propensione all'autoriflessione che impegna l'operatore ad assumersi una grande responsabilità: raggiungere un atteggiamento di adeguato equilibrio emotivo.

E' importante quindi rafforzare l'autostima.

Con tali premesse il corso sull' *autostima* ha come obiettivo quello di porsi come strumento trasversale all'interno della Sanità nell'intento di contribuire a sostenere la modulazione progressiva dell'autostima degli operatori.

L'idea che una corretta e serena valutazione di sé, sia una componente essenziale del benessere psicologico è supportata da numerose ricerche che confermano come una solida e forte autostima consente all'individuo, nella realtà della vita quotidiana, di essere meglio equipaggiato ad affrontare situazioni critiche e quindi meno predisposto al disagio psichico.

L'autostima rappresenta un valore profondo della persona, esprime la forza del suo "IO", è la valutazione che una persona dà di se stessa e applica a se stessa e rappresenta la conservazione di una concezione soggettiva del proprio valore. Inoltre esprime il bisogno di stabilità psicologica per affrontare le difficoltà lavorative.

L'autostima, quindi, risulta essere una componente essenziale del *benessere psicologico* dell'individuo oltre che una bussola utile ad identificare e perseguire gli obiettivi della vita.

L'autostima crea il presupposto per una migliore e più stabile efficacia umana e lavorativa, giocando un ruolo rilevante nella determinazione degli eventi di vita personali; esprime altresì la grande potenzialità della mente umana - nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi - di rappresentare se stessa in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente e capace di progettare con forza il proprio futuro.

Nel corso saranno trattati i seguenti argomenti:

- Presupposti per l'efficacia umana e professionale: il ruolo dell'autostima
- Personalità, salute e fattori di vulnerabilità allo stress: cosa ci rende più fragili? Come riconoscere e gestire i fattori individuali che impediscono l'accrescimento dell'autostima?
- Stress e resilienza: cosa ci rende più forti? Quali sono i fattori di personalità che contribuiscono alla gestione ottimale delle problematiche della vita.
- Autostima, autoefficacia, e *response ability*: l'individuo non reagisce soltanto, ma costruisce e realizza progetti: quali sono i fattori che consentono alla persona di andare ben oltre lo stress quotidiano per aprirsi a migliori prospettive?
- il *fitness cognitivo-emotivo*: come potenziare le abilità della mente ed esprimere al meglio se stessi.