

“STRESS: RICONOSCERLO, AFFRONTARLO E GESTIRLO”

Presentazione del corso

Il presente corso cerca di fornire gli strumenti idonei per riconoscere lo stress, identificarne la tipologia e valutare il percorso più efficace a contenerlo. Lo stress viene affrontato nel programma in tutti gli aspetti che coinvolgono l'individuo: nella sua quotidianità familiare, lavorativa e nelle relazioni in generale. Durante il corso verranno proposti casi esemplificativi e domande per agevolare riflessioni e approfondimenti.

Obiettivi formativi

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare la medicina di genere. (18)

Obiettivo tecnico-professionale: l'attività formativa proposta affronta una problematica complessa che ciascuna professione si trova a incontrare nella quotidianità. Acquisire una metodologia che consenta di ipotizzare la presenza di uno stress cronico come causa primaria di sintomatologia psico-fisica significa comprendere, in un quadro quanto più obiettivo possibile, le interazioni tra i sistemi nervoso, endocrino e metabolico. **Obiettivo strategico di processo** è la riduzione del margine di errore presente quando l'interfaccia psiche-corpo è molto stretta, come avviene nelle condizioni di stress cronico, attraverso il miglioramento qualitativo in termini di efficienza ed efficacia. **Obiettivo di sistema** è costituito dal raggiungimento di un buon livello di efficacia nella scelta degli interventi diagnostici e terapeutici nella pratica clinica, soprattutto in situazioni oggettivamente stressogene con limitata resilienza da parte di soggetti già provati da eventi negativi.

Il corso è rivolto a tutte le professioni sanitarie.

Docenti

Dott.ssa Laura BERTA, Specialista in Medicina del Lavoro, Medico Competente regolarmente iscritto all'elenco Nazionale dei Medici Competenti (n.12490) già Ricercatore Universitario e Professore aggregato in Medicina Interna presso l'università di Torino. Formatrice in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Dott.ssa Giulia CAPPA, Psicologa e Psicoterapeuta. Propone percorsi psicoterapici innovativi per disagi del periodo adolescenziale e negli adulti in ambito familiare e lavorativo.

Prof. Roberto FRAIRIA, Specialista in Medicina Interna e in Endocrinologia, già Professore associato in Medicina Interna presso l'università di Torino. Formatore in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

Programma del corso

1. Definizioni, stress acuto e stress cronico, meccanismi neuro-endocrini coinvolti nello stress.
2. I sintomi più frequenti correlabili allo stress.
3. Fattori stressogeni endogeni ed esogeni nelle varie fasce di età.
4. Stress sul lavoro: stress lavoro correlato, straining, burnout, mobbing, tecnostress.
5. Stress sul lavoro: analisi comportamentale e valutazione di eventi stressogeni.
6. Come gestire lo stress e quando intervenire: approccio psicoterapeutico.
7. Approccio farmacologico – ansiolitici.
8. Approccio farmacologico – antidepressivi.
9. Nuovi approcci: integrazioni vitaminiche, nutraceutici, stile di vita.
10. Impariamo giocando: finalizziamo il corso alla realizzazione di un percorso a uso pratico.

Iscrizione al corso

Gli interessati potranno iscriversi al corso inviando all'indirizzo email segreteria@medesport.it la scheda d'iscrizione compilata e firmata reperibile su <https://medesport.it/corsiecm/> contestualmente alla distinta di pagamento.

Quota di partecipazione e modalità di pagamento

La quota di partecipazione è pari a €50,00 + iva (totale €61,00) e potrà essere versata tramite bonifico bancario a favore di:

MED & SPORT 2000 S.R.L.
BANCA C.R. ASTI Ag. Torino 2
IT 86 C 06085 01001 000 000 021 741

Modalità di fruizione del corso

Il corso sarà disponibile sulla piattaforma di formazione di Med & Sport 2000 all'indirizzo <https://corsi.medesport.it/>. Le credenziali (username e password) verranno inviate previa verifica di pagamento a ogni discente all'indirizzo email indicato sulla scheda d'iscrizione entro 72 ore dalla ricezione della distinta.

Provider

Med & Sport 2000 ID PROVIDER: 7764
Via Tommaso Grossi 17 H, 10126 TORINO
Tel. 011.66.77.682
segreteria@medesport.it