

# Programmi formativi di una giornata in italiano

## 1. Comunicazione Terapeutica – Il Potere della Relazione che Cura

**Obiettivo:** Sviluppare competenze comunicative avanzate per migliorare l'efficacia clinica, ridurre i conflitti e favorire la relazione medico-paziente.

### Programma:

- 09:30 – 09:45 | Benvenuto e Obiettivi: Perché la comunicazione fa parte della cura clinica
- 09:45 – 10:30 | La Neuroscienza dell'Empatia: Cosa blocca la connessione? (Lezione + esempi clinici)
- 10:30 – 11:15 | Ascolto Attivo e Validazione Emotiva: Esercizi pratici e simulazioni
- 11:15 – 11:30 | Pausa
- 11:30 – 12:15 | Conversazioni Difficili in Sanità: Role play su cattive notizie e conflitti
- 12:15 – 12:45 | Presenza Terapeutica e Linguaggio del Corpo: Postura, tono, silenzio
- 12:45 – 13:00 | Debriefing Finale e Piani di Azione Personali

## 2. Stress e Sonno – I Killer Silenziosi della Sanità

**Obiettivo:** Sensibilizzare e fornire strumenti concreti per gestire lo stress cronico e migliorare la qualità del sonno negli operatori sanitari.

### Programma:

- 09:30 – 09:45 | L'Impatto dello Stress in Sanità: Burnout, fatica e sicurezza
- 09:45 – 10:30 | Fisiologia del Sonno e Conseguenze Cliniche: Inclusi i turni notturni
- 10:30 – 11:15 | Tecniche Rapide di Regolazione dello Stress: Respirazione, grounding, rilassamento
- 11:15 – 11:30 | Pausa
- 11:30 – 12:15 | Riconoscere Presto il Burnout: Sintomi, segnali, strumenti di autovalutazione
- 12:15 – 12:45 | Piano di Recupero Personale: Ritmo, riposo e ricarica quotidiana
- 12:45 – 13:00 | Domande e Conclusione

## 3. I Pilastri della Medicina dello Stile di Vita

**Obiettivo:** Promuovere una cultura della salute sostenibile e prevenzione attraverso i principi scientifici della Lifestyle Medicine.

### Programma:

- 09:30 – 09:45 | Introduzione alla Lifestyle Medicine: Dalla malattia cronica alla salute sostenibile
- 09:45 – 10:30 | I 6 Pilastri della Lifestyle Medicine: Alimentazione, movimento, sonno, stress, relazioni, dipendenze
- 10:30 – 11:15 | Promuovere il Cambiamento nei Pazienti: Basi del colloquio motivazionale
- 11:15 – 11:30 | Pausa
- 11:30 – 12:15 | Prendersi Cura di Sé: Ritualità quotidiani per energia e equilibrio

- **12:15 – 12:45** | Strumenti per Valutare lo Stile di Vita: App, questionari, metodi di monitoraggio
- **12:45 – 13:00** | Piano d’Azione Personale e Feedback

#### **4. Leadership nelle Emergenze – Calma, Chiarezza e Coraggio Sotto Pressione**

**Obiettivo:** Sviluppare la leadership efficace in contesti acuti e critici, migliorando la gestione dell’*équipe* e la comunicazione in emergenza.

##### **Programma:**

- **09:30 – 09:45** | Introduzione: Cosa rende efficace un leader nelle emergenze
- **09:45 – 10:30** | Decisioni Sotto Pressione: Come funziona il cervello nel caos
- **10:30 – 11:15** | Comunicazione in Crisi: Chiara, concisa, assertiva – role play
- **11:15 – 11:30** | Pausa
- **11:30 – 12:15** | Consapevolezza Situazionale: Osservazione, anticipazione, posizionamento del team
- **12:15 – 12:45** | Sicurezza Emotiva e Debriefing: Recupero psicologico dopo l’evento
- **12:45 – 13:00** | Riflessione Finale e Crescita Personale