

DAL BURNOUT ALL'EQUILIBRIO: RICONOSCERE, GESTIRE E PREVENIRE IL BURNOUT SANITARIO

Id Evento	2653 -
Responsabile Scientifico	LOREDANA BOCCHIERI
Data Evento	DALL'1/1/2026 AL 31/12/2026
Destinatari	Tutte le professioni
N. Partecipanti	20.000

ABSTRACT

Il burnout è un fenomeno sempre più diffuso tra i professionisti sanitari, ma con le giuste strategie è possibile prevenirlo e gestirlo.

Questo corso ECM ti guiderà a riconoscere i segni del burnout e ti fornirà strumenti pratici per gestirlo efficacemente, riportando equilibrio e benessere nella tua vita professionale.

Cosa imparerai: Identificare il burnout: scopri come riconoscere i segnali di burnout e valutare il tuo livello di esposizione; Tecniche avanzate per la gestione dello stress: imparerai tecniche pratiche avanzate di respirazione, la mindfulness, l'EFT tapping, e il journaling e molto altro, tutti strumenti utili per ridurre lo stress e migliorare il benessere emotivo; Testimonianze e casi reali: ascolta storie di colleghi sanitari che hanno affrontato il burnout; Strumenti per i leader: approfondimenti specifici per i coordinatori e le organizzazioni, con strategie per prevenire il burnout nel team.

OBBIETTIVO NAZIONALE

Acquisizione Competenze di processo

DESCRIZIONE COMPETENZE DA ACQUISIRE

12 - Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

TIPOLOGIA EVENTO

FAD

CARATTERISTICHE DEL CORSO:

- 14 ore di contenuti video + 7 ore di studio individuale.
- Approccio pratico e innovativo con tecniche olistiche e testimonianze reali

Programma Didattico

MODULO 1:

LEZIONE 1: INTRODUZIONE
LEZIONE 2: LA SINDROME DI BURNOUT
LEZIONE 3: PRINCIPALI MODELLI TEORICI
LEZIONE 4: IL MODELLO TRIFATTORIALE DI MASLACH
LEZIONE 5: I LAVORATORI A RISCHIO
LEZIONE 6: IL BURNOUT SANITARIO
LEZIONE 7: CAPIRE IL BURNOUT
LEZIONE 8: BURNOUT VS DISTRESS
LEZIONE 9: SEGNI E SINTOMI DEL BURNOUT
LEZIONE 10: MA QUALI SONO I SEGNALI

MODULO 1 (SECONDA PARTE)

LEZIONE 11: I TRIGGER DEL BURNOUT – prima parte
LEZIONE 12: I TRIGGER DEL BURNOUT – seconda parte
LEZIONE 13: DUE TIPI DI BURNOUT
LEZIONE 14: LE 12 FASI DEL BURNOUT
LEZIONE 15: L'IMPATTO DEL BURNOUT
LEZIONE 16: EFFETTI DEL BURNOUT
LEZIONE 17: LA CONNESSIONE TRA BURNOUT E DEPRESSIONE
LEZIONE 18: GESTIRE IL BURNOUT CON IL METODO DELLE 3R
LEZIONE 19: COLTIVARE LA RESILIENZA EMOTIVA – prima parte
LEZIONE 20: COLTIVARE LA RESILIENZA EMOTIVA – seconda parte
LEZIONE 21: SUGGERIMENTI RAPIDI PER PREVENIRE IL BURNOUT – prima parte
LEZIONE 22: SUGGERIMENTI RAPIDI PER PREVENIRE IL BURNOUT – seconda parte
LEZIONE 23: LA RELAZIONE TRA OBIETTIVI PROFESSIONALI E BENESSERE
LEZIONE 24: COME MISURARE IL SUCCESSO
LEZIONE 25: IMPOSTARE GLI OBIETTIVI PER RAGGIUNGERE L'EQUILIBRIO
LEZIONE 26: CURA DELLA SALUTE FISICA
LEZIONE 27: MODI PER COLTIVARE LA SALUTE FISICA
LEZIONE 28: COSTRUIRE RELAZIONI DI SUPPORTO
LEZIONE 29: COME SVILUPPARE RELAZIONI DI SOSTEGNO
LEZIONE 30: CONCLUSIONE

MODULO 2:

LEZIONE 1: INTRODUZIONE
LEZIONE 2: COSA È LA MINDFULNESS
LEZIONE 3: I 22 BENEFICI DELLA MINDFULNESS – parte 1
LEZIONE 4: I 22 BENEFICI DELLA MINDFULNESS – parte 2
LEZIONE 5: I FONDAMENTI DELLA MINDFULNESS
LEZIONE 6: MEDITAZIONE MINDFULNESS DI BASE
LEZIONE 7: IN CHE MODO LA MINDFULNESS MIGLIORA LA CRESCITA
LEZIONE 8: LA MINDFULNESS COME RISORSA CONTRO IL BURNOUT SANITARIO
LEZIONE 9: PERCHÉ L'AUTOCONSAPEVOLEZZA E LA COMPASSIONE SONO COSÌ IMPORTANTI
LEZIONE 10: PERCHÉ L'AUTO-RIFLESSIONE E L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA SONO COSÌ IMPORTANTI
LEZIONE 11: L'EMPOWERMENT ATTRAVERSO IL JOURNALING NELLA GESTIONE DEL BURNOUT
LEZIONE 12: COME SVILUPPARE LA PRATICA DI JOURNALING parte 1
LEZIONE 13: COME SVILUPPARE LA PRATICA DI JOURNALING parte 2
LEZIONE 14: ALCUNI SUGGERIMENTI PRATICI
LEZIONE 15: SUGGERIMENTI PER L'AUTOCONSAPEVOLEZZA E LA RIFLESSIONE
LEZIONE 16: TECNICHE DI RESPIRAZIONE
LEZIONE 17: IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE
LEZIONE 18: TIPI DI TECNICHE DI RESPIRAZIONE
LEZIONE 19: LO YOGA
LEZIONE 20: LE POSIZIONI
LEZIONE 21: L'EFT
LEZIONE 22: LE SUE ORIGINI
LEZIONE 23: COSA DICE LA SCIENZA SULL'EFT

MODULO 3:

DI COSA PARLEREMO

STORIA 1: MEDICO DI PRONTO SOCCORSO

STORIA 2: LA SOLITUDINE DEL BURNOUT

STORIA 3: DAL BURNOUT ALLA RINASCITA

STORIA 4: STEFANO AUTISTA DI AMBULANZE

STORIA 5: IL TRAGICO SALTO

STORIA 6: ERRORE FATALE E RINASCITA

STORIA 7: DA FISIOTERAPISTA A PRATICANTE EFT

STORIA 8: DENUNCIARE IL DESPOSTA

CONCLUSIONE

MODULO 4

LEZIONE 1: INTRODUZIONE ALLA PREVENZIONE DEL BURNOUT ORGANIZZATIVO

LEZIONE 2: STRATEGIE DI PREVENZIONE PRIMARIA

LEZIONE 3: STRATEGIE DI PREVENZIONE SECONDARIA

LEZIONE 4: STRATEGIE DI PREVENZIONE TERZIARIA

LEZIONE 5: IL RUOLO DELLA LEADERSHIP

LEZIONE 6: CREAZIONE DI AMBIENTI DI LAVORO INCLUSIVI E SOSTENIBILI

LEZIONE 7: TECNOLOGIA E BURNOUT

LEZIONE 8: CONCLUSIONE