

# ATTRAVERSARE LE TEMPESTE EMOTIVE CON CREATIVITA'

Sede OPI Arezzo, Via Marco Perennio 24/b Arezzo

28 aprile 2026

Dalle ore 14.00 alle ore 18.00

**Responsabile Scientifico:** Lucia La Rosa

**Docenti:** Lucia La Rosa

**Discipline cui è rivolto:** Infermieri, Infermieri pediatrici

**Costo:** Gratuito

**N. partecipanti:** 25

**Obiettivo formativo:** 12 Aspetti relazionali e umanizzazione cure

**Durata:** 4 ore

**Attività interattive:** sì 4 ore

**Razionale:** Esplorare le proprie emozioni non riconosciute o difficili da esprimere, sviluppando strumenti creativi per gestirle e migliorando la comunicazione empatica con pazienti e colleghi e potenziare la qualità dell'assistenza. "Attraverso questa attività esperienziale, gli operatori sanitari potranno sviluppare competenze di espressione emotiva creativa, in un contesto protetto e facilitante. L'utilizzo dell'arte, come strumento di problem solving promuoverà approcci sani e innovativi alla gestione delle emozioni. La repressione emotiva, spesso correlata a disagio psicologico e fisico, può manifestarsi in comportamenti disfunzionali. L'oggettivazione dei conflitti interni, attraverso la tecnica dell'espressione artistica, ne attenua l'impatto emotivo, facilitando l'elaborazione e la risoluzione. offre un accesso diretto e sicuro all'universo emotivo, favorendo l'autoanalisi e la comprensione dei propri vissuti.

**Verifica di apprendimento:** questionario a risposta multipla

## PROGRAMMA

13.45 Iscrizione partecipanti

14.00-15.00 Introduzione al tema delle emozioni, esercizi di mindfulness e tecniche di rilassamento (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)

15.00-16.00: Esplorazione delle emozioni attraverso l'arte e la creatività (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)

16.00-17.00 Role-playing e discussione di gruppo

17.00-18.00 Creazione del diario delle emozioni (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)

18.00 Feedback e valutazione finale.

18.15 Chiusura lavori

CREDITI: ECM PER INFERMIERI E INFERMIERI PEDIATRICI

### OPI Arezzo

Dr.ssa Alessandra Tofani

[info@opiarezzo.it](mailto:info@opiarezzo.it)

tel. 0572352385

### Provider Nazionale Standard n.409

Gutenberg Sicurezza in Sanità

[formazione@gutenbergonline.it](mailto:formazione@gutenbergonline.it)

tel. 0575408673