



Corsi di Laurea delle Professioni sanitarie
CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA

SEDE
Città di Torino



UNIVERSITÀ
DI TORINO

Dipartimento di Scienze
della Sanità Pubblica e
Pediatriche

PROPOSTA DI ATTIVITÀ ELETTIVE

compilare in ogni parte ed inviare tramite posta elettronica all'indirizzo:

climed1.asltorino@unito.it

ANNO ACCADEMICO: 2023/2024

DENOMINAZIONE DELL'ATTIVITÀ ELETTIVA:

Consapevolezza di sé: tecniche di prevenzione e gestione dello stress

TIPOLOGIA:

Stage (Compilare anche Modulo 1)

Seminari

Congressi

Laboratori – Esercitazioni

ANNO DI CORSO A CUI È DESTINATA
L'ATTIVITÀ:

1° 2° 3°

COSTO

GRATUITA

IMPEGNO DI SPESA (obbligatorio compilare il Modulo. 2)

N. massimo di studenti ammessi
per ogni edizione
(in caso di iscritti < del 50% l'attività dovrà
essere riprogrammata)

20

N. totale di ore previste per l'attività
elettiva comprensive di studio
autonomo

15

CFU
(*vedi art.7 del regolamento)

0.5

Criteri di selezione dei partecipanti in caso di soprannumero di richieste: /

Modalità d'iscrizione

on line sul sito corso di laurea

tramite mail al docente proponente

altro: _____

Docente (Modulo) o Tutor responsabile della proposta dell'attività elettiva:

Luana Chiantor

Docente conduttore l'attività elettiva:

Giuliana Irenze, infermiere SS DH Oncologico p.o. S. Giovanni Bosco Torino
giulianairenze@gmail.com

Silvana Mossio, Coordinatrice Infermieristica del Nucleo Distrettuale Continuità delle cure
silvana.mossio@aslcittaditorino.it

Recapito telefonico

011 4395967

e-mail

luana.chiantor@unito.it

Struttura in cui si svolge l'attività elettiva Corso di Laurea in Infermieristica ASL "Città di Torino"	Indirizzo (via, numero civico, città, aula ecc.): Lungo Dora Savona 24 - ingresso Via Giovanni Antonio Bazzi 19 - 10152 Torino
---	--

Edizioni (la prenotazione aule è a carico del docente/conduuttore)	Indicare data e orario
x Unica	<input type="checkbox"/> da definire X 29/02/2024 orario 09.00-16.00
<input type="checkbox"/> 1°	<input type="checkbox"/> da definire <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____ (Compilare solo se l'edizione 1 sia già stata espletata)	<input type="checkbox"/> da definire <input type="checkbox"/>

Descrizione dell'attività ed obiettivi formativi (compilare questa parte oppure allegare progetto dell'attività proposta):

Obiettivi formativi:

- sperimentare tecniche di rilassamento come risorsa per accostarsi alla sofferenza delle persone assistite
- sviluppare lo stato mentale che permetta di adattarsi e a superare situazioni di sofferenza e di disagio
- sviluppare la possibilità di accedere a condizioni di benessere e sicurezza per poter accedere alla calma interiore.

Lo stress lavoro correlato è motivo di grande interesse e studio in ogni ambito del mondo del lavoro. È una condizione ritenuta importante da considerare a causa delle complicità rilevanti sia sulla salute del personale che per la sicurezza sul lavoro. In particolar modo, per quanto riguarda i professionisti della sanità che sono impegnati nella cura e nell'assistenza alla persona. La letteratura evidenzia un incrementato stato di "fatigue" a causa delle elevate esigenze di flessibilità, performance e coinvolgimento tecnico-relazionali.

Le implicazioni e le conseguenze legate allo stress lavoro correlato infermieristico sono tali da proporre un momento di confronto, riflessione, stimolo e apprendimento di approcci di prevenzione che sostenga lo studente.

Programma:

- accoglienza/presentazione/condivisione degli obiettivi di apprendimento
- cos'è lo stress e il burnout (studi e letteratura)
- tecniche di gestione dello stress attraverso l'ascolto del corpo e del respiro: esercitazioni pratiche di applicazione delle tecniche illustrate.

Modalità secondo la quale si svolgerà la valutazione(colloquio, presentazione di una relazione, prova pratica ecc):

Prova pratica

Data 13/10/2023	Firma del Docente o Tutor proponente l'attività elettiva Luana Chiantor
--------------------------------------	---

A cura della segreteria

La commissione approva	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Approvato al CCL	Data