

**MODULO PER LA PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICHE ELETTIVE – A.A. 2022/2023**

**AVVISO** - AI SENSI DELL'ART. 6 DEL REGOLAMENTO ATTIVITÀ DIDATTICHE ELETTIVE (ADE), SI RICORDA: LO STUDENTE CHE, DOPO ESSERSI ISCRITTO NON SI PRESENTA A SVOLGERE L'ATTIVITÀ O NON NE DÀ COMUNICAZIONE, NON PUÒ ISCRIVERSI AD ALTRA ATTIVITÀ ELETTIVA FINO AL SEMESTRE SUCCESSIVO.

Per l'approvazione da parte della Commissione per le Attività Elettive, compilare in ogni sua parte ed inviare al seguente indirizzo e-mail [climed1.asltorino@unito.it](mailto:climed1.asltorino@unito.it)

**TITOLO ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA**

**Consapevolezza di sé: tecniche di prevenzione e gestione dello stress**

**Tipologia**

- Seminario/giornata di studio  
 Congresso/Convegno  
 Stage  
 Altro (Altro.....)

**Anno di corso per cui è possibile iscriversi**

1° anno

2° anno

3° anno

**Requisiti per iscriversi**

/

**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

Partecipanti e CFU riconosciuti				
n. studenti ammessi per ogni edizione	n. totale di ore previste per ogni edizione	ore di studio autonomo giudicate necessarie per il raggiungimento degli obiettivi	ore complessive (attività didattica+ore di studio)	CFU
20	6	9	15	<b>0,5</b>

## **Programmazione delle attività e metodologia**

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 di Valutazione ( colloquio, report, prova pratica.....)**

Prova pratica

## **Data/e di svolgimento**

**Edizione 1: 27 gennaio 2023 ore 9.00-16.00 (20 studenti del 1° e 2° anno di corso)**

Edizione 2: 30 marzo 2023 ore 9.00-16.00 (20 studenti del 2° e 3° anno di corso)

## **Docente o Tutor responsabile dell'attività (indicare numero di telefono, e-mail)**

Luana Chiantor  
011 4395967  
luana.chiantor@unito.it

## **Nominativo conduttore/i ADE ( indicare numero di telefono, e-mail)**

Giuliana Irenze, infermiere SS DH Oncologico p.o. S. Giovanni Bosco Torino  
011/2402311  
giulianairenze@gmail.com

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

## **Luogo di svolgimento dell'attività elettiva**

Corso di Laurea in Infermieristica Sede ASL "Città di Torino"

## **Modalità d'iscrizione on line sul sito <https://www.cli.ascittaditorino.unito.it/do/home.pl>**

Data apertura iscrizioni, 29/11/2022

Data chiusura iscrizioni, 15/01/2023

Data, 28 ottobre 2022

Firma  
Docente o Tutor responsabile dell'attività formativa  
Dott.ssa Luana Chiantor  
firmato in originale