

Relazioni di aiuto e resilienza: mindfulness e creatività per il benessere degli operatori

L'idea di questo libro nasce dalle richieste degli operatori delle relazioni di aiuto, interessati a incrementare la propria resilienza a contatto con le problematiche e fatiche che presentano gli utenti.

Nella convinzione che gli operatori siano, nel rapporto con gli utenti, importanti "tutori di resilienza" attraverso le loro competenze e modalità relazionali, si è fatto il punto sui fattori che sostengono tale processo in età adulta e nel mondo lavorativo: la rete sociale, la famiglia, le risorse individuali, i valori. Si sono poi individuate le principali cause di difficoltà lavorative, che possono sfociare in problematiche (quali stress e burnout).

Per approfondire nel concreto le modalità di resilienza degli operatori sono state riportate, nella seconda parte del libro, una serie di storie complesse il cui esito è stato positivo, raccontate e commentate direttamente dagli operatori. Sono emerse interessanti e "visibili" indicazioni su come superare le difficoltà nelle relazioni interpersonali con adulti e bambini, reagire all'impatto con vicende particolarmente traumatiche, affrontare lo stress da organizzazione e le problematiche coi colleghi, riconoscere il disagio che proviene da fattori soggettivi, riorganizzarsi dopo un licenziamento.

Nella terza parte del volume, parlando dalla convinzione che la consapevolezza di sé è elemento base e per sviluppare un'intelligenza emotiva che sostenga la resilienza, vengono descritti alcuni percorsi per prevenire lo stress e promuovere la resilienza, utili per gli operatori psicosociali ed educativi, ma anche per gli insegnanti, i genitori e gli studenti che si avvicinano alle professioni di aiuto. Sono inoltre presentate indicazioni pratiche che provengono dalle antiche psicologie orientali e da quelle dell'attuale psicologia occidentale - la mindfulness, la psicologia positiva, la narrazione, l'ACT - senza dimenticare l'importanza dello sport.

Bianca Bertetti, psicologa e psicoterapeuta, insegna Psicologia del ciclo di vita presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica di Brescia. Si occupa da anni della cura residenziale dei traumi in bambini, adolescenti e adulti che hanno subito maltrattamenti o abusi. È Consulente tecnica d'ufficio presso il Tribunale Ordinario di Milano. Oltre ad altre numerose pubblicazioni, ha curato il libro Oltre il maltrattamento. La relazione come capacità di superare il trauma (Angeli, 2010).

Cristina Castelli, è professore ordinario di Psicologia del ciclo di vita presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica di Milano, dove dirige il master "Relazione d'aiuto in contesti di sviluppo e cooperazione nazionale ed internazionale" e l'"Unità di ricerca sulla resilienza". È autrice di numerose pubblicazioni sulla resilienza, tra cui Resilienza e creatività. Strumenti e tecniche nei contesti di vulnerabilità (Angeli, 2011).

1305_199 Il Perfil d'Assistència Social DEL SECTOR D'AIDUO E RESILIENZA

RELAZIONI D'AIDUO E RESILIENZA

Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori

A CURA DI
BIANCA BERTETTI
CRISTINA CASTELLI

FrancoAngeli



Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo

FrancoAngeli

Il modulo di base è stato accreditato ECM per un totale di 7,7 crediti per le seguenti professioni sanitarie:
psicologo: psicoterapia, psicologia; medico chirurgo: neuropsichiatria infantile, psicoterapia, pediatria, pediatria (pediatri di libera scelta), medicina generale (medici di famiglia); educatore professionale.

Corso di Alta Formazione

Formazione Permanente



1 dicembre 2015 - 19 gennaio 2016

Università Cattolica del Sacro Cuore

Via Carducci, 30 - Milano

UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Obiettivi

Tutti gli operatori delle relazioni di aiuto incontrano, nel loro lavoro, situazioni complesse, difficili, a volte traumatiche che devono affrontare con competenza e grande attenzione relazionale. Il loro compito non si esaurisce nel fornire informazioni o medicine, applicare protocolli tecnici pur grandemente utili, rilevare problemi e proporre ipotesi di soluzione. Consiste parimenti nell'aiutare i pazienti, gli utenti, gli studenti a "mettercela tutta" per superare le difficoltà. A questo proposito gli studi sulla **resilienza** ci aiutano a individuare i fattori su cui fare perno per promuovere la motivazione a trasformare positivamente le problematiche. Indicano altresì che l'operatore stesso è il principale "tutore di resilienza" nell'aiutare a costruire processi di resilienza flessibili e individualizzati attraverso un ascolto attento e empatico e una buona capacità di "contenere" nella mente e nel cuore il dolore e l'angoscia che fanno molto soffrire gli utenti. Diventa allora essenziale dedicare spazio e attenzione a coloro che "si prendono cura" affinché possano loro stessi incrementare la propria resilienza a contatto con le tante fatiche che incontrano.

Gli obiettivi di questo corso si incentrano sul riflettere con gli operatori sulle indicazioni più adatte a favorire il loro "benessere" e sul "provare" alcuni strumenti tratti da programmi atti a promuovere resilienza.

Il corso prevede due moduli: un modulo di base e uno di approfondimento

Il modulo di base, accreditato ECM, si propone di:

- Fare il punto sui fattori che sostengono il processo di resilienza in età adulta e nell'ambito delle relazioni di aiuto: la rete sociale, la famiglia, le risorse individuali, i valori.
- Individuare le principali cause di difficoltà lavorative, che possono sfociare in problematiche negative quali stress e burn out.
- Presentare e confrontare alcune proposte per prevenire lo stress e promuovere la resilienza, con particolare attenzione ai percorsi di consapevolezza (/MINDFULNESS) e alla creatività.
- Approfondire, nel concreto, le modalità di resilienza degli operatori di fronte ad alcune situazioni complesse il cui esito è stato positivo, raccontate e commentate direttamente

dagli operatori. Da queste storie emergeranno indicazioni su come superare le difficoltà nelle relazioni interpersonali con adulti e bambini, fare fronte all'impatto con vicende particolarmente traumatiche, affrontare lo stress da organizzazione e le problematiche coi colleghi, riconoscere il disagio che proviene da fattori soggettivi, riorganizzarsi dopo un licenziamento.

Il modulo di approfondimento si propone di:

- Approfondire il percorso e le pratiche di consapevolezza di sé sviluppati dalla MINDFULNESS, programma recentemente messo a punto in occidente da Kabat Zinn in ambito medico per superare lo stress e affrontare altre difficoltà psicologiche, a partire dalle indicazioni della psicologia orientale. Si porrà particolare attenzione a come riconoscere e affrontare le emozioni difficili (paura, aggressività, impotenza ecc.).
- Analizzare e sperimentare fattori che favoriscono lo sviluppo della CREATIVITA', intesa come capacità di vedere le cose da punti di vista diversi, essenziale per uscire dai vicoli ciechi in cui a volte ci si imbatte.

Destinatari

Psicoterapeuti, medici, psicologi, psichiatri, operatori che operano nei contesti sanitari, psicosociali e educativi, insegnanti, counselors, studenti delle scuole di specializzazione in psicoterapia, studenti dei Master o dottorati in psicologia, assistenti sociali.

E' stato richiesto l'accreditamento all'ordine degli Assistenti Sociali.

Metodologia

Gli incontri formativi prevedono una metodologia attiva, volta a ricercare il diretto coinvolgimento dei partecipanti e delle loro personali esperienze professionali.

La trasmissione dei contenuti teorici sarà integrata da esercitazioni pratiche, lavori di gruppo, discussione di casi, filmati per individuare percorsi specifici volti a promuovere la resilienza negli operatori.

Programma modulo di base

Prima giornata: martedì 1 dicembre 2015 dalle ore 9,30 alle ore 17,30 ACCREDITATA ECM

ORARIO	CONTENUTI	DOCENTI
9,30 - 10,30	La resilienza come capacità di superare difficoltà e traumi: fattori di rischio e di protezione	Bianca Bertetti
10,30 - 11,30	L'operatore delle relazioni di aiuto come "tutore" di resilienza	Cristina Castelli
11,30 - 13,00	Esercitazione pratica	Bianca Bertetti Cristina Castelli
14,00 - 15,00	Difficoltà lavorative, stress e burn out: come superarli?	Bianca Bertetti
15,00 - 16,00	Mindfulness e creatività come strumenti fondamentali per promuovere resilienza	Bianca Bertetti
16,00 - 17,00	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo.	Bianca Bertetti Cristina Castelli
17,00 - 17,30	Verifica di valutazione ECM	

Programma modulo di approfondimento

Seconda giornata: martedì 15 dicembre 2015 dalle ore 9,30 alle ore 17,30

9,30 - 11,00	Percorsi per prevenire lo stress e promuovere la resilienza negli operatori: psicologia orientale e occidentale a confronto. Una riflessione sui valori	Bianca Bertetti
11,00 - 13,00	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo	Bianca Bertetti Cristina Castelli
14,00 - 15,30	La consapevolezza di sé e dei propri modelli di riferimento nel lavoro con gli utenti: introduzione alle pratiche di Mindfulness	Bianca Bertetti
15,30 - 17,30	Esercitazione pratica sulla mindfulness e condivisione di gruppo.	Bianca Bertetti

Terza giornata: martedì 12 gennaio 2016 dalle ore 9,30 alle ore 17,30

9,30 - 11,00	Mindfulness e emozioni difficili in sé e negli altri (dolore, impotenza, aggressività, paura)	Bianca Bertetti
11,00 - 13,00	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo	Bianca Bertetti
14,00 - 15,30	Utilizzare l'empatia e le risorse sociali	Bianca Bertetti
15.30 - 17,30	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo	Bianca Bertetti

Quarta giornata: martedì 19 gennaio 2016 dalle ore 9,30 alle ore 17,30

9,30 - 11,00	Attivare le risorse cognitive. Ingredienti e killer della creatività	Chiara Valenti
11,00 - 13,00	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo	Chiara Valenti
14,00 - 15,30	Promuovere la creatività	Chiara Valenti
15,30 - 17,00	Esercitazione pratica e condivisione di gruppo	Chiara Valenti
17,00 -17,30	Conclusioni	Chiara Valenti

E.C.M.

Educazione Continua in Medicina (ECM) è un programma nazionale di attività formative, attivo in Italia dal 2002. L'ECM prevede il mantenimento di un elevato livello di conoscenze relative alla teoria, pratica e comunicazione in campo medico.

In Italia è obbligatorio per tutti i professionisti della Sanità con il fine di mantenersi aggiornati e competenti.

Il modulo di base è stato accreditato ECM per un totale di 7,7 crediti per le seguenti professioni sanitarie:

- Psicologo: psicoterapia, psicologia
- Medico chirurgo: neuropsichiatria infantile, psicoterapia, pediatria, pediatria (pediatri di libera scelta), medicina generale (medici di famiglia)
- Educatore professionale

L'obiettivo formativo ECM è:

Aspetti relazionali (la comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione delle cure (n. 12)

Al fine del riconoscimento dei crediti ECM è richiesta la presenza obbligatoria al 100% del modulo di base, ovvero della prima giornata di corso. Al termine della giornata è altresì obbligatorio il superamento di una prova scritta finale come verifica di apprendimento.

Responsabile scientifico

Prof. Alessandro Antonietti, ordinario di Psicologia cognitiva applicata presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. Responsabile dello SPAEE e coordinatore del Laboratorio di Psicologia Cognitiva.

Coordinamento

Prof.ssa Bianca Bertetti e prof.ssa Cristina Castelli

Docenti

Bianca Bertetti, psicologa e psicoterapeuta di formazione psicodinamica, è esperta nella diagnosi e cura dei traumi in situazioni multiproblematiche e nell'attivazione di percorsi di resilienza. Insegna presso l'Università Cattolica di Brescia e la Scuola di specializzazione in psicoterapia IRIS di Milano. E' responsabile del settore Maltrattamento dell'Unità di Ricerca sulla Resilienza dell'Università Cattolica di Milano e docente in Corsi di Formazione sugli argomenti della resilienza, consapevolezza di sé nel lavoro degli operatori, sostegno alla genitorialità nelle situazioni complesse, maltrattamento, abuso sessuale, prevenzione e cura delle crisi adottive. E' Consulente Tecnico di Ufficio presso il Tribunale Ordinario di Milano. E' insegnante di Yoga e pratiche di mindfulness presso La Fabbrica del Talento, Università Cattolica di Milano.

Oltre ad altre pubblicazioni è coautrice di *L'adolescenza ferita* (Angeli, 2003), ha curato *Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma* (Angeli, 2008) e, insieme

a C. Castelli ha curato *Relazioni d'aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori* (Angeli, 2014).

Cristina Castelli già professore ordinario di psicologia dello sviluppo presso la Facoltà di Scienze della formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, è direttrice dell'Unità di Ricerca sulla Resilienza e del Master Relazioni d'aiuto in contesti di sviluppo e di cooperazione nazionale ed internazionale. Ha promosso diverse azioni umanitarie rivolte a bambini in situazioni di vulnerabilità, colpiti da guerre, disastri naturali e migrazioni forzate tra le quali: Somalia 1993, Kosovo 1999, Sri Lanka 2004, Haiti 2010, Afghanistan, 2010, Gaza 2013, Libano 2013 e attualmente in Giordania. Le esperienze sul campo si complimentano con riflessioni teoriche e operative in particolare sul tema della resilienza, pubblicate in tre volumi: "Resilienza e creatività" (Franco Angeli 2012), "Sport e Resilienza" (Vita e pensiero 2013) e "Tutori di Resilienza" (Educatt 2013).

Chiara Valenti, psicologa, esperta in percorsi di valutazione e potenziamento di differenti competenze socio-cognitive, rivolti a diverse fasce d'età, in particolare alla Scuola Primaria e Secondaria di Primo grado, e di difficoltà e Disturbi dell'Apprendimento. Collabora con lo SPAEE (Servizio di Psicologia dell'Apprendimento e dell'Educazione in Età Evolutiva) e con il Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. Si occupa di attività di ricerca, progettazione e formazione. I suoi interessi riguardano principalmente il tema dell'empowerment della creatività, soprattutto finalizzato al potenziamento di altre competenze di vita. E' coautrice di *Conoscere e usare la creatività* (Educatt, 2011), *Tempo d'empowerment* (in *Storie per pensare - Vol 3. Il pensiero motivante, flessibile, focalizzato e potenziato*, Erickson, 2013), *Educare al pensiero creativo* (Erickson, 2014).

Partecipazione

Gli incontri si terranno a Milano presso la sede dell'Università Cattolica. Al fine di ottenere l'attestato finale è obbligatoria la frequenza per almeno il 75% del monte ore totale. Il corso prevede un numero massimo di 40 partecipanti e sarà attivato se verrà raggiunto un sufficiente numero di iscrizioni.

Informazioni e iscrizioni

Le iscrizioni, corredate da un dettagliato curriculum e copia della ricevuta di pagamento, dovranno pervenire **entro il 16 novembre 2015**, utilizzando la scheda allegata a:

Università Cattolica del Sacro Cuore

Formazione Permanente

Via Carducci 30 - 20123 Milano

Fax 02.7234.5706

e-mail formazione.permanente-mi@unicatt.it

E' possibile iscriversi online al sito http://apps.unicatt.it/formazione_permanente/milano.asp e selezionando il titolo del corso; contestualmente è necessario inviare alla Segreteria della Formazione Permanente il curriculum vitae e copia della ricevuta di pagamento.

La quota di partecipazione è fissata in Euro 350,00 (esente IVA) per ogni partecipante. Per gli iscritti all'Associazione Ludovico Necchi e all'Associazione Amici dell'Università Cattolica la quota è fissata in Euro 315,00 (esente IVA). Nella quota di iscrizione è compresa una copia del volume Relazioni d'aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori (Angeli, 2014), a cura di Bianca Bertetti e Cristina Castelli.

E' possibile iscriversi al solo modulo di base, accreditato ECM, la cui quota di iscrizione è fissata in Euro 120,00 (esente IVA).

La quota di iscrizione non è rimborsabile tranne nel caso di non attivazione del corso e comunque nei termini previsti dal regolamento generale di iscrizione ai corsi di Formazione Permanente consultabile all'indirizzo web: <http://milano.unicatt.it/corsi-diformazione-permanente-regolamento-generale-dei-corsi-diformazione-permanente#content>

Il versamento può essere effettuato mediante:

- bonifico bancario intestato a: Università Cattolica del Sacro Cuore presso Intesa Sanpaolo SpA - Codice IBAN IT07 W03069 03390 211610000191, indicando il nominativo del partecipante e il titolo del corso sulla causale del versamento;
- carta di credito dal sito delle iscrizioni on line al link http://apps.unicatt.it/formazione_permanente/milano.asp

UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

Corso di Alta Formazione

Relazioni di aiuto e resilienza: mindfulness e creatività per il benessere degli operatori

Scheda di iscrizione

Da inviare a: Università Cattolica del Sacro Cuore
Formazione Permanente - Via Carducci, 30 - 20123 Milano

Fax 02 7234 5706

e-mail: formazione.permanente-mi@unicatt.it

entro il 16 novembre 2015

SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO

Cognome

Nome

Codice fiscale

Luogo di nascita Prov.

Data di nascita

Cittadinanza

Indirizzo N.

Comune Prov.

C.a.p. Tel.

Cellulare

E-mail

Titolo di studio

Occupazione attuale

Presso

.....Isottoscritt..... dichiara di aver versato la somma di euro
per quota di partecipazione a:

intero corso modulo di base accreditato ECM

a mezzo:

Bonifico bancario Carta di credito online

Si allega Curriculum Vitae e copia della ricevuta di pagamento

Richiedo i crediti ECM si no

DATI PER EMISSIONE FATTURA

Intestatario della fattura

Indirizzo N.

Comune Prov.

C.a.p. Tel.

Partita IVA

Codice fiscale

E-mail per invio fattura

La fattura sarà emessa a pagamento avvenuto e inviata tramite posta elettronica.

Data Firma

Informativa ai sensi del D. Lgs. 196/2003

L'Università Cattolica del Sacro Cuore, in qualità di titolare del trattamento, garantisce la massima riservatezza dei dati da Lei forniti, in ottemperanza alle disposizioni del D. Lgs. 196/03.

Le informazioni raccolte verranno utilizzate ai fini organizzativi del corso. In ogni momento, a norma dell'art.7 del citato decreto, potrà avere accesso ai Suoi dati e chiederne la modifica o la cancellazione.

Compilando la scheda d'iscrizione, avrà la possibilità di ricevere materiale informativo su future e analoghe iniziative promosse dall'Ateneo.

Ove fosse interessato, barri la casella qui accanto



Informazioni e iscrizioni

Università Cattolica del Sacro Cuore

Formazione Permanente

Via Carducci 30 - 20123 Milano

Tel. 02 7234 5701 - Fax 02 7234 5706

E-mail: formazione.permanente-mi@unicatt.it

<http://milano.unicatt.it/formazionepermanente>

Iscrizioni on line al sito

http://apps.unicatt.it/formazione_permanente/milano.asp

selezionando il titolo del corso

www.unicatt.it