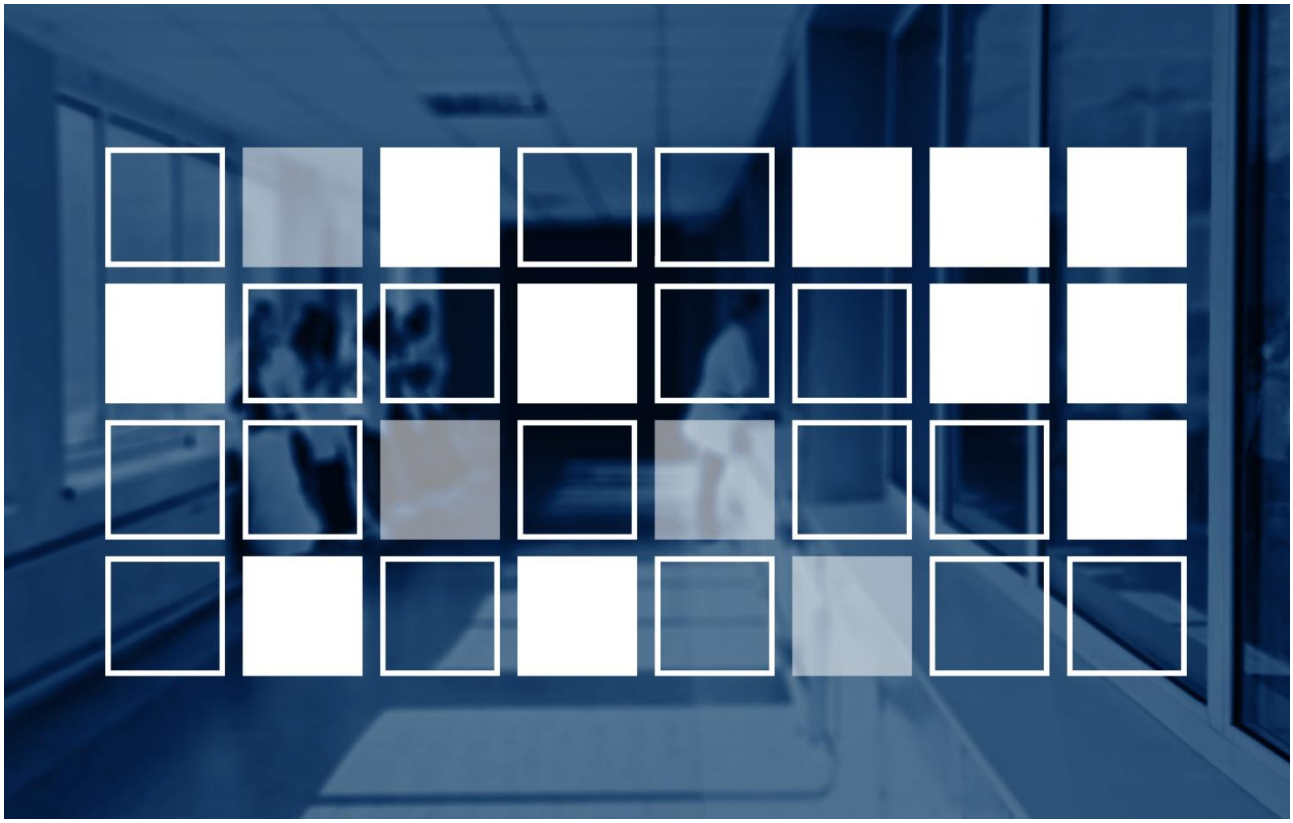

Percorso formativo per professionisti OSS, OSA e ACSS

Seguito alla ricerca relativa all'impiegabilità dei profili professionali nel secondario II per il settore socio sanitario (consultabile sul sito FORMAS) sono state elaborate delle proposte di miglioramento per favorire l'attrattività del settore e la permanenza dei professionisti nel campo. Durante l'assemblea annuale FORMAS sono state selezionate e presentate 4 proposte implementabili a breve-medio termine che possano almeno in parte rispondere alle esigenze/necessità espresse direttamente dai professionisti sia a livello quantitativo (sondaggio) sia qualitativo (interviste). I partecipanti all'Assemblea annuale di FORMAS hanno poi selezionato le due proposte che andrebbero implementate in priorità. Una di queste concerne l'investimento nello sviluppo di soft skills legate alla gestione dello stress, alla motivazione ed alla de stigmatizzazione del malessere psicologico. Per implementare tale tematica si è optato per un percorso formativo specifico per professionisti OSS,OSA e ACSS in merito.

Importante: l'offerta formativa è stata elaborata come percorso ma l'iscrizione avviene per ogni singolo corso autonomamente. Ogni corso permette l'ottenimento di un attestato di partecipazione e dei relativi ECS.

FORMAS
Associazione per la formazione nelle strutture sanitarie e negli istituti sociali del Cantone Ticino

“Mi sento come una pentola a pressione”: piccoli strumenti per gestire lo stress

Vorresti:

- ✓ Saper differenziare lo stress nocivo da forme di stress adattivo
- ✓ Essere in grado di riconoscere i primi segnali d'allarme di un peggioramento dello stato di salute stress-correlato
- ✓ Disporre di piccoli strumenti di gestione e consigli per prevenire lo stress o imparare a gestirlo in modo adeguato
- ✓ Attivare le proprie risorse personali per ritrovare o mantenere uno stato di benessere, di motivazione e un senso di autoefficacia

Allora questo corso fa per te!

Durante il corso la relatrice Liala Cattaneo, collaboratrice scientifica presso l’Ufficio dell’ispettorato del lavoro, proporrà una descrizione dettagliata dello stress e delle patologie ad esso correlato e illustrerà attraverso esempi concreti gli strumenti e le risorse a disposizione del singolo per prevenire lo stress nocivo o per esplorare nuove modalità di gestione il cui fine è stare bene nel proprio contento lavorativo, anche nelle situazioni in cui il margine di manovra percepito può essere limitato.

Iscrizioni tramite formulario online:
mi-sento-come-una-pentola-a-pressione

NELLA TUA AGENDA:

Data: 26.02.2025

Orario: 13.00-17.00

Iscrizioni entro il 12.02.2024

Luogo: sede FORMAS, Giubiasco

Quota d’iscrizione
Socio FORMAS CHF 100.-
Non socio FORMAS CHF 120.-

Crediti ECS: 4

FORMAS
Associazione per la formazione nelle strutture sanitarie e negli istituti sociali del Cantone Ticino

"Vorrei solo spegnere il suono della sveglia": piccoli strumenti per considerare il valore della presenza consapevole e riaccendere la motivazione, attraverso l'utilizzo sapiente e la cura del nostro corpo.

Vorresti:

- ✓ Avere uno spazio protetto e di condivisione dove prenderti cura di te per riaccendere la motivazione e riflettere sul valore della presenza consapevole.
- ✓ Riconoscere e ricercare le caratteristiche e le abilità del nostro corpo, uno *"strumento"* per ognuno unico e irripetibile.
- ✓ Esplorare alcune delle componenti interiori del linguaggio del corpo: il respiro, il suono della voce, le tensioni muscolari.
- ✓ Ottenere piccoli strumenti quotidiani da utilizzare a sostegno della qualità di presenza e alimentare la motivazione.
- ✓ Abbordare il tema della motivazione

Allora questo corso fa per te!

Durante il corso il relatore Dante Carbini, proporrà un lavoro esperienziale attraverso l'utilizzo di giochi teatrali e tecniche di movimento e respiro, provenienti da lavori dedicati al benessere della persona. Un elemento fondamentale della giornata sarà la condivisione, che permetterà al gruppo di riflettere insieme sul modo in cui la nostra capacità di sentire come stiamo e riconoscere e soddisfare i nostri bisogni ha un effetto sul nostro modo di vivere e sulla possibilità di arricchire e sviluppare una qualità di presenza che è fondamentale per chi si relaziona con gli altri in un contesto professionale.

Iscrizioni tramite formulario online:
vorrei-solo-spegnere-il-suono-della-sveglia

NELLA TUA AGENDA:

Data: 11.03.2025
Orario: 13.00-17.00
Iscrizioni entro il 25.02.2024
Luogo: sede FORMAS, Giubiasco
Quota d'iscrizione:
Socio FORMAS CHF 90.-
Non socio FORMAS CHF 110.-
Crediti ECS: 4

FORMAS
Associazione per la formazione nelle strutture sanitarie e negli istituti sociali del Cantone Ticino

“Vorrei poterti dire come mi sento”: piccoli strumenti per accettare ed esprimere il proprio malessere in un contesto professionale

Vorresti:

- ✓ Comunicare con i colleghi sul proprio stato in modo da prevenire dove possibile l’emergere di un malessere
- ✓ Ottenere degli spunti per comunicare ai colleghi/superiori il proprio malessere
- ✓ Comprendere e valutare l’impatto del malessere psicologico
- ✓ Riflettere sull’impatto che può avere sulla vita professionale e personale di ogni membro dell’équipe

Allora questo corso fa per te!

Durante il corso la relatrice Giovanna Ciano, attraverso discussioni guidate e attività pratiche illustrerà e farà riflettere sulle modalità di comunicazione del proprio stato in un contesto professionale. Quali elementi favoriscono l’espressione del singolo rispetto al soggetto? Come favorire un clima in équipe che prevenga il malessere?

Iscrizioni tramite formulario online:
vorrei-poterti-dire-come-mi-sento

NELLA TUA AGENDA:

Data: 26.05.2025
Orario: 09.00-13.00
Iscrizioni entro il 12.05.2025
Luogo: sede FORMAS, Giubiasco
Quota d’iscrizione:
Socio FORMAS CHF 90.-
Non socio FORMAS CHF 110.-
Crediti ECS: 4