

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Effettuare l'iscrizione accedendo al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com).

**Le indicazioni dettagliate sulle procedure di iscrizione sono disponibili nella sezione "Iscrizioni → Modalità".**

Scegliere il corso desiderato tramite lo strumento del calendario o la sezione di ricerca corrispondente e cliccare sul pulsante "Iscrizione".

**Se si ha già un account:**

inserire le proprie credenziali (username e password)

**Se si è un nuovo utente:** registrarsi e creare il proprio account

Proseguire seguendo le indicazioni riportate nella pagina del corso. Sarà possibile effettuare il pagamento:

**1. Tramite Carta di Credito** online sul sito internet di Format

**2. Tramite bonifico bancario**, caricando successivamente sul sito o inviando via mail, la copia del pagamento.

Indicare come causale: nome, cognome e codice evento, Bonifico intestato a:

FORMAT TRENTINO - Via del Brennero 136 - Trento

Cassa di Risparmio di Bolzano

Filiale di Trento - Via del Brennero

COD. IBAN: IT31 R060 4501 8020 0000 5000860

In caso di **autorizzazione aziendale o pagamento tramite sponsor**, sarà necessario allegare alla procedura online apposita autorizzazione della propria azienda/lettera di invito dello Sponsor. Le pre-iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico. **Dopo 3 giorni, se la procedura di iscrizione non verrà completata, il posto riservato potrà essere reso disponibile.**

L'iscrizione si intende completata al ricevimento di una email da parte della segreteria per la **conferma dell'iscrizione**.

Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite email, pertanto Format non si assume la responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare l'indirizzo email valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Per richieste di assistenza è possibile scrivere all'indirizzo [iscrizioni@formatsas.com](mailto:iscrizioni@formatsas.com) oppure contattare la segreteria: 0533-713275 o 0461-825907.

### DISDETTE E RIMBORSI

**In caso di disdetta entro il termine delle iscrizioni, verrà restituito il 50% della quota versata.**

In tutti gli altri casi non verrà effettuato nessun rimborso.

FORMAT si riserva di non attivare il corso qualora non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto. In questo caso verranno concordate con gli iscritti le modalità di riutilizzo della quota o di rimborso. Eventuali spese viaggio o pernottamento già sostenute dal partecipante o dall'Azienda di appartenenza non potranno essere rimborsate.

### ●● Codice corso

ECM2720TN2104

### ●● Orario

Registrazione Partecipanti: 09.00

Corso: 09.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30

### ●● Scadenza iscrizioni

09/04/2020

### ●● Quota di partecipazione

Quota intera: € 105,00

(IVA esente art. 10 DPR 633/72)

Sconto 25% per studenti (esclusi dall'obbligo ECM)

Regolamento sul sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

### ●● Destinatari

Tutte le Professioni Sanitarie

(Posti disponibili: 25)

### ●● Crediti ECM

In fase di accreditamento ECM

## Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via Brennero 136 - Trento (TN)

Tel. 0461 825907

e-mail [trentino@formatsas.com](mailto:trentino@formatsas.com) - [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Trento, C.F. e P.I. 02181910221 - REA TN 205821



Azienda con sistema di qualità  
certificato ISO 9001:2015

**E.C.M.**  
Educazione Continua  
in Medicina



Provider ECM  
n. 336



## MIGLIORARE IL BENESSERE DEL PROFESSIONISTA SANITARIO PER LA PREVENZIONE DEL BURNOUT



**21 aprile 2020**  
**Trento**  
**Format Trentino**

## ●● Finalità

Il corso si pone lo scopo di sviluppare le competenze per migliorare il proprio benessere lavorativo e prevenire il burnout. Dopo un inquadramento generale dei fenomeni dello stress e del burnout, si sperimenteranno alcune tecniche per iniziare a gestire diverse tipologie di situazioni.

## ●● Metodologia didattica

Lezione frontale  
Confronto/dibattito  
Lavori di gruppo  
Role-playing

## ●● Obiettivi

Sviluppare competenze per porre attenzione alle stress lavorativo e alla sua funzione  
Riconoscere i vari tipi di stress - eustress e dis-stress - e cogliere le modalità soggettive che influiscono nella genesi del burnout  
Distinguere lo stress dal burnout  
Strategie di benessere per prevenire lo stress e il burnout

## ●● Contenuti

Definizione di stress e burnout: sintomi, cause e fattori individuali e personali predisponenti

Distorsioni cognitive: schemi operativi di pensiero, emozione e comportamento, che possono determinare ansia e preoccupazione

Tecniche per iniziare a gestire ansia e preoccupazione

Comunicazione efficace per gestire situazioni relazionali difficili (ad es: paziente aggressivo)

Tecniche cognitive per lo stop del pensiero negativo

Tecniche di rilassamento e training autogeno

## ●● Docente e Responsabile Scientifico

**Dott. Andrea Michieletto**  
Psicologo e Psicoterapeuta  
Analista Transazionale Clinico  
Formatore e Supervisore In Ambito Sanitario  
Infermiere

## ●● Sede del corso

**Sede Format Trentino**  
**Via del Brennero, 136 - Complesso "Le Fornaci" - Trento**

### In auto:

• Dall'autostrada A22, per chi viene da sud: prendere l'uscita verso Trento sud. Alla rotonda prendere la 1ª uscita verso Trento sud. Alla seconda rotonda, prendere l'uscita in direzione Padova, con indicazione "Uscita dal 3 al 10", imboccando la tangenziale SS12. Proseguire fino all'uscita 7, come da indicazioni seguenti.

• Dall'autostrada A22, per chi viene da nord: prendere l'uscita verso Trento nord. Alla rotonda prendere la 1ª uscita verso Trento centro/Verona/Padova, imboccando la SP235. Seguire poi l'indicazione per "Direzione Verona", imboccando la tangenziale SS12. Proseguire fino all'uscita 7, come da indicazioni seguenti.

• Dalla tangenziale SS12, in entrambe le direzioni:

Percorrere la tangenziale ed uscire all'uscita 7, imboccando lo svincolo verso Campotrentino-Via E. Maccani. Alla rotonda, prendere la 2ª uscita e imboccare Via dei Caduti di Nassiriya percorrendo il cavalcavia. Alla rotonda seguente, prendere la 1ª uscita verso Trento centro, imboccando Via del Brennero. Proseguire dritti per ca. 750 m: a 10 m dal terzo semaforo pedonale, sulla sinistra c'è il complesso "Le Fornaci". Il Centro di Formazione si trova al primo piano, l'ingresso principale si trova nella piazzetta con la fontana.

• **Parcheggio:** è possibile usufruire dei parcheggi liberi e a pagamento. I principali parcheggi nelle vicinanze sono: Garage Autosilo Buonconsiglio (Via Francesco Petrarca), Parcheggio Centro Europa (Via Clementino Vannetti, 16), Parcheggio Trentino Trasporti (Via Gian Domenico Romagnosi), parcheggi adiacenti la sede e la fermata dell'autobus "ex scalo Filzi", parcheggi a pagamento lungo Via Brennero.

### Dalla stazione ferroviaria:

• In autobus: prendere una delle linee 11/15/17 dalla fermata Piazza Dante "Palazzo PAT". La fermata si trova a sinistra di Piazza Dante. Se si prende la linea 11: direzioni "Spini di Gardolo", scendere alla terza fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero. Se si prende la linea 15: direzione Spini "Casa Circondariale", scendere alla terza fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero. Se si prende la linea 17: direzione "Lavis Rosmini Segantini", scendere alla quarta fermata Brennero "Ex Scalo Filzi". Procedere a piedi per circa 100 m verso sud su Via del Brennero.

• A piedi: (11 min. - 850 m) Procedere in direzione nord-est su Via Dogana verso Via Gian Domenico Romagnosi. Via Dogana fa una leggera curva a destra e diventa Via Gian Domenico Romagnosi. Svoltare a sinistra e imboccare Via Giovanni Segantini. Continuare su Via Francesco Ambrosi. Svoltare a sinistra e imboccare Via del Brennero (circa 250 m).