

## 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".**

Consultare l'apposita sezione accessibile dal menù "Formazione - corsi di formazione a distanza". Scegliere il corso FAD desiderato 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 sas - Via Cavallotti 8 - Codigoro (FE)

Cassa di Risparmio di Bolzano

Filiale di Trento - Via del Brennero

COD. IBAN: IT80 Z060 4501 8020 0000 0123200

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 0461-1725086.

## COME ACCEDERE AL CORSO

Effettuata l'iscrizione al corso FAD, accedere al sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com) ed effettuare il login inserendo le proprie credenziali dal menù "Accedi" in alto a destra.

Effettuato il login, comparirà in alto il menù **Corsi FAD**. Cliccando sul sottomenù **Corsi FAD attivi** si verrà reindirizzati direttamente sulla piattaforma FAD ([fad.formatsas.com](http://fad.formatsas.com)) in cui sarà possibile effettuare il corso acquistato.

Nella **sezione "I miei corsi"** infatti saranno disponibili tutti i corsi FAD a cui ci si è iscritti e cliccando sul titolo del corso sarà possibile accedere ai materiali e alle prove di apprendimento.

## ●● Destinatari e crediti ECM

Saranno erogati **5 CREDITI ECM** per:  
Tutte le Professioni Sanitarie

Destinatari non ECM: Operatore Socio Sanitario

## ●● Periodo di validità

Il corso ha validità dal 1 maggio 2018 al  
30 aprile 2019

## ●● Codice corso

FAD7718NZ0105

## ●● Quota di partecipazione

*Quota di iscrizione standard:*

€ 25,00 (IVA esente art. 10 DPR 633/72)

*Quota di iscrizione per iscritti o dipendenti di  
Enti/Aziende convenzionate:*

€ 20,00 (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)

## Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via F. Cavallotti 8 - Codigoro (FE)

tel. 0533 713 275 - fax 0533 717 314 e-mail

[info@formatsas.com](mailto:info@formatsas.com) - [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com)

Iscrizione al Registro delle Imprese di Ferrara, C.F. e P.I. 01569060385 - REA FE 178788



Azienda con sistema di qualità  
certificato ISO 9001:2015



Provider ECM Standard  
Min. Salute 514

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



## STRESSIAMOCI...PER RILASSARCI COME PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS ED IL BURNOUT



FAD  
corso di  
formazione a distanza

## ●● Finalità

Lo stress è una condizione con cui oggi tutti i professionisti, ciascuno con i propri ritmi e i carichi di lavoro, si trovano a dover convivere. Saperne riconoscere i segnali, imparare a "staccare" quando è il momento per rigenerare le batterie e per ritrovare equilibrio è molto importante se si vuole evitare che tale condizione diventi cronica e quindi pericolosa per la salute del corpo e della mente.

Coniugare modalità di lavoro efficienti senza pregiudicare la salute è certamente possibile. I principi, le tecniche e la metodologia proposte in questo corso, spiegano come fare a vivere con maggior equilibrio, consapevolezza e soddisfazione. Lo stress se opportunamente gestito può essere un ottimo alleato. Al contrario, se sottovalutato può diventare un nemico silenzioso che logora poco a poco. Spesso siamo noi stessi a generare molte situazioni di stress, alle quali si può facilmente porre rimedio con tanti piccoli accorgimenti che giorno dopo giorno porteranno i loro frutti sul nostro umore, nei rapporti con gli altri e nei risultati professionali. Prendere coscienza delle cause e dei sintomi dello stress, imparare a gestirlo efficacemente sia nell'immediato che nel lungo periodo introducendo nuove abitudini per uno stile di vita equilibrato ed una maggior efficienza nella professione.

Con lo stress conviviamo ogni giorno, che fare dunque? Rassegnarsi a sentirsi sempre "sotto pressione", oppure imparare a conoscerne le dinamiche per poterlo gestire ed evitare che diventi un problema per la salute e l'attività professionale, in particolare per le professioni d'aiuto? Il corso affronterà, in modo pratico e mirato, come riconoscere le fonti dello stress nella vita professionale, imparare a gestirlo nell'immediato e sul lungo periodo. Le strategie di fronteggiamento dello stress, rappresentano un'ottima occasione per "fare il punto" con noi stessi, con i nostri ritmi di vita, in modo da ritrovare la giusta motivazione ed il ritmo per realizzare ciò che ci siamo prefissati.

## ●● Obiettivi

- Descrivere la natura, i fattori contribuenti e gli effetti dello stress
- Analizzare le strategie efficaci per prevenire e fronteggiare lo stress e il burnout
- Individuare alcune tecniche di rilassamento per la gestione dello stress

*Obiettivo Nazionale ECM*

Aspetti relazionali (comunicazione interna, esterna, con paziente) e umanizzazione cure

## ●● Contenuti

Stress e Burnout: natura, fattori, effetti, prevenzione

Caso di un lavoratore esposto a stress

Tecniche di rilassamento per la gestione dello stress

Esercizi di rilassamento

## ●● Docente e Responsabile Scientifico

### **Monia Schiavo**

Psicologa Libera Professionista

Psicoterapeuta in formazione

Consulente e Formatore Mantova

Laurea Triennale in Scienze del Comportamento e delle relazioni interpersonali e sociali

Laurea Specialistica in Psicologia Clinica e di Comunità

## ●● Tempo richiesto

I moduli previsti per il corso sono consultabili e scaricabili anche in accessi multipli.

Tempo stimato per l'analisi della documentazione: 5 ore.

E' necessario concludere la prova di apprendimento entro 90 giorni da quando il corso viene attivato nella piattaforma FAD da parte della segreteria.

Al termine del corso dovrà essere effettuata la prova finale di apprendimento e di gradimento, che darà diritto all'acquisizione dei crediti ECM.

## ●● Prova di apprendimento e gradimento

La prova di apprendimento potrà essere effettuata al termine del corso, cioè dopo aver seguito le lezioni sulla piattaforma FAD. La prova consisterà in un questionario di 15 domande a risposta multipla con 4 possibilità di risposta. La soglia di superamento prevista è del 75%.

## ●● Struttura del corso

Il corso è formato da moduli teorici e applicativi, con casi reali o sezioni di approfondimento, per favorire lo studio e l'apprendimento

## ●● Requisiti informatici

Non sono necessari particolari supporti informatici.

Sistema Operativo: Microsoft Windows XP o superiore / Apple Mac OS X 10.2x o superiore.

Browser WEB: Internet explorer 5 o superiore / Firefox 2 o superiore / Safari 5 o superiore / Adobe Reader 8 o superiore