

# Comunicazione e gestione delle emozioni in ambito sanitario: strategie e tecniche per la gestione dei fattori di stress

**11 MAGGIO 2024**  
**PARTE TEORICA**

9:00-10:30

*Dott.ssa Gabriella Palladino*

Il significato evolutivo delle emozioni:

- Cosa sono le emozioni?
- Qual è la loro funzione?
- Quando diventano disadattive?

10:30-11:30

*Dott.ssa Rosalia Maresca*

Introduzione alla Mindfulness

- L'origine del protocollo MBSR
- In che modo la Mindfulness agisce sul cervello
- Pratica del respiro consapevole e condivisione
- Le modalità della mente: del fare e dell'essere

11:30-12:30

*Dott.ssa Gabriella Palladino*

Stress da lavoro correlato:

La prevenzione dal burnout attraverso la regolazione emotiva e la comunicazione efficace

- 1.Strategie di Regolazione Emotiva
- 2.La Comunicazione Assertiva

12:30-14:00

*Dott.ssa Rosalia Maresca*

Mindfulness per la salute e il benessere lavorativo

- Pratica del body scan e condivisione
- Gli ostacoli alla consapevolezza
- La Mindfulness come abilità quando sorgono emozioni intense
- Meditazione di consapevolezza del momento presente



**COSTO €100,00**

# Comunicazione e gestione delle emozioni in ambito sanitario: strategie e tecniche per la gestione dei fattori di stress

**17 MAGGIO 2024**  
**PARTE PRATICA**

9:00-11:00

*Dottor Domenico Errico*

*Dott.ssa Anna Maria Capodanno*

Tecniche di Regolazione Emotiva

- Grounding
- Esercizi regolatori attivi
- Power pose

11:00-14:00

*Dottor Domenico Errico*

*Dott.ssa Anna Maria Capodanno*

Partire dal corpo per regolare l'emozione

- Tecniche sensoriali: regolare attraverso i sensi
- Rilassamento muscolare progressivo
- Condivisione esperienze
- Esercizio finale



**COSTO €100,00**

**SONO PREVISTE AGEVOLAZIONI PER CHI  
PARTECIPA A ENTRAMBE LE SESSIONI**