



FEDERFARMA TORINO



**ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
DELLA CITTA' METROPOLITANA DI TORINO** fondata nel 1946

Circ. n. **8/2020**
Prot. n. **10/2020**

TORINO, 14 Gennaio 2020

**A TUTTI GLI ASSOCIATI
DELLA ASSOCIAZIONE
TITOLARI DI FARMACIA
DELLA PROVINCIA DI TORINO**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: CORSO E.C.M. A PARTECIPAZIONE GRATUITA

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione, vista la grande affluenza di colleghi ai corsi organizzati lo scorso anno, ha deciso di mettere a disposizione di tutti gli Associati il diritto a partecipare **gratuitamente** ad un nuovo corso E.C.M., organizzato dalla nostra società Farmaservizi Formazione, sul tema:

"CORSO AVANZATO: La forza delle Soft Skills. Strumenti efficaci per il benessere e l'efficienza nel lavoro come nella vita quotidiana"

Il presente corso costituisce un naturale approfondimento di alcune tematiche anticipate nel propeutico "La Forza delle Soft Skills", e nella fattispecie affronta la gestione dell'ansia e dello stress, quali elementi presenti in ogni ambito dell'attività umana. Prendendo le mosse da una panoramica sulle competenze trasversali che, se assenti o poco allenate, costituiscono causa primaria dell'insorgere di anomalie di percezione del contesto e delle conseguenti difficoltà di gestione, il percorso focalizza dapprima l'attenzione sulle cause ed origini dell'ansia, strettamente legata all'interiorità dell'individuo, e dello stress, che trova invece le proprie basi nel contesto esterno, per poi successivamente offrire spunti sia teorici che pratici ed applicativi per contenere e governare al meglio entrambi gli elementi.

Partendo dal principio che la conoscenza di sé costituisce la fonte primaria di informazioni sulla nostra modalità di interfacciarsi con ogni contesto, il percorso propone un approccio multidisciplinare che coinvolge aspetti clinici, psicologici, comunicativi ed evolutivi, mirando ad un costante riscontro con la realtà quotidiana, sia in ambito personale, che sociale e lavorativo poiché se molte sono le modalità che si possono mettere in campo per affrontare il mondo circostante, tuttavia l'individuo, al di là degli aspetti di superficie, rimane sempre se stesso, qualunque contesto si trovi ad affrontare.

Il corso si svolgerà attraverso un percorso di tre incontri che si terranno presso la **Sala conferenze di FEDERFARMA Torino: "Il Centro in Centro" di Via B.Galliari 10/A.**

Il numero dei partecipanti è limitato a 15 iscritti in modo da permettere un alto livello di interazione con il docente e i partecipanti stessi.

PROGRAMMA:

Relatore: Dott. Alfredo, Roberto TENTONI

I^ incontro

- 19.45 - 20.00: Registrazione partecipanti;
- 20.00 - 20.15: Breve presentazione del corso, delle modalità e degli obiettivi;
- 20.15 - 20.45: Panoramica riassuntiva delle Soft Skills;
- 20.45 - 21.30: Il "fil rouge" che collega le competenze trasversali e la gestione di ansia e stress;
- 21.30 - 21.45: Conoscere Ansia e Stress: un primo approccio;
- 21.45 - 22.00: Cause endogene e cause esogene: dentro e fuori di noi;
- 22.00 - 23.00: L'importanza di cogliere i segnali/Ragione e Sentimento;
- 23.00 - 24.00: Interagire con le problematiche, senza subire.

II^ incontro

- 19.45 - 20.00: Registrazione partecipanti;
- 20.00 - 20.15: L'essenza nel significato: origine della parola ANSIA;
- 20.15 - 20.30: Memoria, vissuto, aspettative: le origini dell'ANSIA;
- 20.30 - 21.00: Desideri, bisogni, necessità: tra insoddisfazione e frustrazione;
- 21.00 - 21.30: Ottimismo, pessimismo o realismo?
- 21.30 - 22.00: L'importanza di una "educazione emozionale":
 - Il contesto familiare e educativo d'origine: le cause profonde dell'ansia;
 - Sensi di colpa e inadeguatezza;
- 22.00 - 22.30: Le tre fasi della Sindrome Generale di Adattamento - dalla fiducia in se stessi all'autostima: due traguardi per vincere l'ansia;
- 22.30 - 24.00: Non confondere cause ed effetti...
 - Realtà e percezione della realtà: l'impatto dell'ansia nella vita quotidiana;
 - Ansia, paura, panico: definizioni e differenze;
 - Qualche considerazione sui risvolti clinici;
 - Dalle emozioni alla consapevolezza;
 - L'orientamento positivo;
 - Ricercare le cause, destrutturare gli schemi;
 - L'Ansia, ovvero la "spalla" dello Stress;
 - Il respiro, la visualizzazione ed altre modalità di supporto nella gestione dell'ansia.

III^ incontro

- 19.45 - 20.00: Registrazione partecipanti;
- 20.00 - 20.30: L'essenza nel significato: origine della parola STRESS:
 - Alcuni aspetti clinici: l'azione del cortisolo;
 - Un contesto da gestire;
- 20.30 - 21.00: Stress relazionale o correlato all'ambiente?
 - Lo stress relazionale come aspetto prevalente ma gestibile;
 - L'ambiente è proiezione delle relazioni;
 - Eustress e distress;
 - Le somatizzazioni e il pericolo del Burnout.
- 21.00 - 21.15: Correlazione fra stress ed ansia;
- 21.15 - 21.30: Uno sguardo alla Mindfulness: cos'è, come funziona;
- 21.30 - 22.00: Ancora sulla gestione emozionale;
- 22.00 - 22.30: Cambiare punto di vista;
- 22.30 - 23.00: Lavorare sull'attenzione;
- 23.00 - 23.30: Pratiche in supporto alla gestione dello stress e dell'ansia;
- 23.30 - 24.00: Considerazioni finali e feedback;
- Dalle ore 24.00: Questionario finale di apprendimento.

Al momento abbiamo previsto l'avvio di due gruppi, **gruppo A** e **gruppo B**, da 15 partecipanti ciascuno, secondo il calendario qui sotto:

"CORSO AVANZATO: La forza delle Soft Skills. Strumenti efficaci per il benessere e l'efficienza nel lavoro come nella vita quotidiana"

GRUPPO A	GRUPPO B
10 febbraio	17 febbraio
24 febbraio	3 marzo
10 marzo	17 marzo

I corsi avranno inizio alle ore 20,00 e termineranno alle ore 24,00

Per effettuare l'iscrizione è necessario compilare ed inviare la scheda allegata (All.1) al n° di fax: **011/56.98.958** oppure mezzo posta elettronica a **corsi@farmapiemonte.org** entro il **31 gennaio 2020**.

Possono partecipare gratuitamente al predetto Corso **esclusivamente** gli Associati e il personale laureato esercente nella Farmacia dell'associato.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE
FEDERFARMA TORINO
Marco COSSOLO

IL PRESIDENTE
FARMASERVIZI FORMAZIONE
Paolo PRINO

Scheda di rilevamento dati

GRUPPO A

“CORSO AVANZATO: La forza delle Soft Skills. Strumenti efficaci per il benessere e l'efficienza nel lavoro come nella vita quotidiana”

FARMASERVIZI FORMAZIONE S.R.L. – 10-24/02 – 10/03/2020 - TORINO

COGNOME: _____ NOME _____

LUOGO E DATA DI NASCITA _____

Codice fiscale

--	--	--

--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Indirizzo _____ Comune _____

Prov. _____ CAP _____ Recapito tel. o cellulare _____

Recapito e-mail _____

(dove vi verrà inviato l'attestato di frequenza)

PROFESSIONE:

Professione: FARMACISTA Disciplina: FARMACIA TERRITORIALE/OSPEDALIERA (lasciare la dizione che interessa)

Farmacia di appartenenza _____

Iscr./Ordine/

di _____ n° _____ del _____

Rapporto di lavoro

Libero Professionista

Dipendente

Convenzionato

Privo di occupazione

La firma in calce alla presente scheda implica integrale accettazione del contenuto e autorizza il trattamento dei dati personali in conformità alla Legge 675/96. Il partecipante è responsabile dei dati riportati sulla scheda anagrafica. La FARMASERVIZI FORMAZIONE S.R.L. è sollevata da qualunque responsabilità per dati trascritti in modo errato e non rispondenti al vero.

DATA _____

FIRMA _____

NB: La conferma dell'avvenuta iscrizione avverrà mediante comunicazione da parte della Segreteria Farmaservizi Formazione tramite e-mail. Tutti coloro che non rientreranno nel numero previsto non verranno contattati ed il loro nominativo verrà preso in considerazione per future riedizioni del medesimo evento. Soltanto in caso di eventuali rinunce da parte degli effettivi iscritti, la scrivente, in ordine cronologico di richieste, contatterà i nominativi precedentemente esclusi.

Scheda di rilevamento dati

GRUPPO B**“CORSO AVANZATO: La forza delle Soft Skills. Strumenti efficaci per il benessere e l'efficienza nel lavoro come nella vita quotidiana”**

FARMASERVIZI FORMAZIONE S.R.L. – 17/02 – 03-17/03/2020 - TORINO

COGNOME: _____ NOME _____

LUOGO E DATA DI NASCITA _____

Codice fiscale

--	--	--

--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Indirizzo _____ Comune _____

Prov. _____ CAP _____ Recapito tel. o cellulare _____

Recapito e-mail _____

(dove vi verrà inviato l'attestato di frequenza)

PROFESSIONE:

Professione: FARMACISTA Disciplina: FARMACIA TERRITORIALE/OSPEDALIERA (lasciare la dizione che interessa)

Farmacia di appartenenza _____

Iscr./Ordine/

di _____ n° _____ del _____

Rapporto di lavoro

 Libero Professionista Dipendente Convenzionato Privo di occupazione

La firma in calce alla presente scheda implica integrale accettazione del contenuto e autorizza il trattamento dei dati personali in conformità alla Legge 675/96. Il partecipante è responsabile dei dati riportati sulla scheda anagrafica. La FARMASERVIZI FORMAZIONE S.R.L. è sollevata da qualunque responsabilità per dati trascritti in modo errato e non rispondenti al vero.

DATA _____

FIRMA _____

NB: La conferma dell'avvenuta iscrizione avverrà mediante comunicazione da parte della Segreteria Farmaservizi Formazione tramite e-mail. Tutti coloro che non rientreranno nel numero previsto non verranno contattati ed il loro nominativo verrà preso in considerazione per future riedizioni del medesimo evento. Soltanto in caso di eventuali rinunce da parte degli effettivi iscritti, la scrivente, in ordine cronologico di richieste, contatterà i nominativi precedentemente esclusi.