

## 12. LA GESTIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

**A  
R  
E  
A  
R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
E**

<b>DATA</b>	<b>lunedì 5 maggio 2025</b>		
<b>ORARIO</b>	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		<b>6 ore formazione</b>
<b>LUOGO/MODALITÀ</b>	consultare il link <a href="https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/">https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/</a>		
<b>SCOPO</b>	oggi lavorare è diventato ancora più complesso. Ci sono studi che affermano come più del 35% delle persone in Svizzera soffre di disturbi stress-correlati. Diventa quindi utile conoscere quali sono gli elementi “stressori” che caratterizzano la nostra vita, non solo professionale, ma soprattutto quali soluzioni concrete possono essere messe in atto per farvi fronte. Una di queste è lo sviluppo dell'intelligenza emotiva secondo i concetti di Daniel Goleman		
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le condizioni lavorative attuali all'interno delle strutture sanitarie</li> <li>• la bilancia dello stress</li> <li>• quali emozioni si attivano durante un turno di lavoro</li> <li>• quali soluzioni l'intelligenza emotiva mette a disposizione e come metterle in pratica</li> </ul>		
<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gli insegnamenti impartiti si rifanno alla pedagogia per adulti, privilegiando il confronto esperienziale tra i partecipanti. La lezione si svolge integrando una forma seminariale con lavori di gruppo, apporti teorici e atelier pratici</li> </ul>		
<b>RELATORE</b>	Mariano Cavolo, docente SUPSI		
<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
<b>PREREQUISITI</b>	nessuno		
<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	CHF	75.—
	non membri ASI-SBK	CHF	110.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>03.04.2025</b>		
<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>		
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>		
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino		
<b>PUNTI ELOG PUNTI ECS</b>	<b>Per gli aventi diritto viene calcolato 1 punto per ora di formazione</b>		
<b>EDUQUA</b>	<b>Il Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino è certificato secondo la norma eduQua</b>		

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**