S.C. Formazione, Qualità
e Gestione del Rischio Clinico delle Attività Sanitarie
Dott. Michele PRESUTTI
Progettista Monica Bosco

Corso residenziale 7 ore
Obiettivo Nazionale n. 30
Obiettivo Regionale: Area Prevenzione e Promozione della Salute
Area Dossier Formativo: Obiettivi Formativi di Processo
Accreditato al Sistema ECM Regione Piemonte Provider ECM Regione Piemonte 133-ASLTO3
Codice Evento 55688 Crediti Formativi 7

Quanto pensi al tuo star bene? WHP per il benessere dei lavoratori



Evento Formativo Residenziale di 7 ore

Data 30 ottobre 2026
Sede Sala Conferenze Stradale Fenestrelle n.72 Pinerolo (TO)
Orario 9.00 – 17.00

Perché partecipare?

Chi lavora in ambito sanitario si prende cura ogni giorno di persone in situazioni delicate
Questo comporta impegno, empatia, velocità…ma anche carichi emotivi, pressione e stanchezza invisibili

***"Quanto pensi al tuo star bene?"** è una giornata di formazione e rigenerazione pensata per i lavoratori ASLTO3*
Uno spazio concreto dove potrai:

- *riconoscere e gestire lo stress professionale*
- *rallentare e ascoltarti attraverso esperienze corporee e consapevoli*
- *scoprire buone pratiche da integrare nella quotidianità lavorativa*
- *riattivare risorse personali, energie e connessioni tra colleghi*

Perché il benessere di chi cura è una priorità
Perché prenderci cura di noi stessi è il primo passo per prenderci cura meglio degli altri

Il primo paziente che dobbiamo ascoltare è il nostro corpo

La promozione della salute nei luoghi di lavoro (WHP) è lo sforzo congiunto dei datori di lavoro, lavoratori e società per migliorare la salute e il benessere dei lavoratori. Questo può essere raggiunto attraverso la combinazione dei seguenti elementi: miglioramento dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro,promozione della partecipazione attiva, incoraggiamento dello sviluppo personale" (Dichiarazione di Lussemburgo, 2007)

La Rete OMS Health Promoting Hospital & Health Services (HPH & HS) afferma che per migliorare la salute occorre operare sulla qualità dell'assistenza sanitaria e, al tempo stesso, aumentare la soddisfazione dei parenti e del personale.

A partire da queste affermazioni, dal 2015 si è avviato il "Progetto BenVivere Michela Gambaiani", finalizzato a migliorare nel personale la conoscenza e la consapevolezza della propria salute.
La giornata formativa sarà dedicata ad approfondire ed a sperimentare in prima persona modalità e strategie per il proprio stile di vita alla luce degli attuali modelli di riferimento.

Responsabile Scientifico

Alda Cosola
Responsabile SS Promozione della Salute

Destinatari

Lavoratori ASL TO3
tutte le professioni Ecm e non Ecm

Si raccomanda di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica



Programma e Docenti

Dalle ore 9.00 alle ore 9.15*: Accoglienza* dei partecipanti e presentazione corso e condivisione degli obiettivi
Presentazione Dr.ssa Alda Cosola

Dalle ore 09.15 alle ore 11.45: Suddivisione dei partecipanti / laboratori

I partecipanti si dividono nelle aule dedicate.

- *Dalla Sedia alla Risata - Esercizi di stretching e postura anti-cervicale da fare direttamente sulla sedia da ufficio, seguiti da una sessione energetica di risate di gruppo per abbattere lo stress Dr.ssa Lorella Bourcet Dott. Fabio Pellerano Dr.ssa Marzia Spagnolo*
- *Movimento Creativo e Pausa Benessere - Espressione corporea spontanea e danza di comunità per sciogliere i blocchi fisici, abbinate a tecniche semplici di presenza mentale per ritrovare la calma. Dott. Davide Stacchini e Dott. Luciano Palladino*
  Pensieri Leggeri e Movimento Dolce - Un piccolo percorso psicologico per lasciare andare ciò che pesa nella routine, seguito dai movimenti lenti e fluidi del Tai Chi per ritrovare la coordinazione del corpo. Dr.ssa Alexandra Albertelli e Gennaro Sannino
- *Radici Profonde e Corpo Attivo- Uno spazio silenzioso di ascolto interiore e cura dell'anima, seguito da una camminata a passo svelto nei cortili esterni per risvegliare il metabolismo.Dr.ssa Antonella Ponzo e Dott. Luca Revello*
- *Occhi Riposati e Postura Sicura - I consigli del Medico del Lavoro per proteggere la salute in ufficio, uniti a esercizi visivi per schermi e trucchi per una pausa pranzo sana. Dr.ssa Stefania Pilati e Ilenia Forestiero*

Dalle ore 11.45 alle ore 13.00 _Ritrovo in plenaria e restituzione e Raccolta a caldo delle impressioni e dei benefici vissuti nei singoli laboratori. Dr.ssa Alda Cosola

“” Pausa pranzo “”

Il Talk Show della Salute e l'Officina delle Idee

- Dalle ore 14.00 alle ore 14.30: La cassetta dei dubbi all’ingresso: ogni lavoratore scrive in modo anonimo su un biglietto una difficolta reale o una criticità legata allo stress in ufficio Dr.ssa Patrizia Lemma e Dott. Giulio Fornero
- Dalle ore 14.30alle ore 15.30 Il Talk Show del benessere: domande scomode e soluzioni reali con i progetti HPH e WHP di ASLTO3 Dr.ssa Patrizia Lemma E dott. Giulio Fornero
- Dalle ore 15.30 alle ore 16.15: L’Officina delle Buone Idee (Lavori di gruppo) Dr.ssa Patrizia Lemma e Dott Giulio Fornero
- Dalle ore 16.15 alle ore 16.45 Verifica di apprendimento dr.ssa Alda Cosola, Dr.ssa Patrizia Lemma e Dott. Giulio Fornero
- Dalle ore 16.45 alle ore 17.00 conclusioni finali Dr.ssa Alda Cosola e Dr.ssa Lemma Patrizia

Per ottenere i crediti formativi occorre:

- partecipare al 90% dell'orario del corso
- superare la valutazione finale
- firmare i registri presenza di entrata e uscita

Ambito/obiettivo formativo di riferimento regionale: Area Prevenzione e Promozione della Salute
Ambito/obiettivo formativo di interesse nazionale: n. 30
Obiettivi area del dossier formativo: Obiettivi Formativi di Processo

Articolazione: il corso si svolgerà per un totale di 7 ore complessive, sono previste lezioni frontali, laboratori e tavole rotonde e lavori di gruppo .

Quota di iscrizione: gratuita

Modalità di iscrizione: il corso è aperto ai soli dipendenti interni ASLTO3, 10 posti sono riservati al servizio SS Promozione della Salute. Iscrizioni sul sito www.formazionesanitapiemonte.it

Segreteria Formazione: Tel. 0121.235321 dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 11.00 e-mail: segreteria.formazione@aslto3.piemonte.it

Immagine Chatgpt gratis

il questionario di gradimento che è disponibile all'indirizzo www.formazionesanitapiemonte.it nella sezione "Gradimento". Il tuo contributo ci consente di migliorare l'offerta formativa erogata.