

REGIONE SICILIANA  
AZIENDA PROVINCIALE SANITARIA – TRAPANI  
U.O.S. Formazione ed Aggiornamento del Personale ed ECM

**“La Self-Compassion come pratica psicoterapeutica: confronto e condivisione dell’esperienza formativa tra gruppi di partecipanti”**

Cittadella della Salute – Erice  
9 maggio 2025

**Responsabile Scientifico:**

Dott. Enrico Genovese Dirigente Psicologo UOC Servizio di Psicologia ASP Trapani

**Obiettivo ECM:**

Percorsi clinico-assistenziali/diagnostici/riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

**Razionale del Corso:**

Il campo dell'assistenza sanitaria è un contesto unico ma importante per portare i benefici dell'auto-compassione.

Gli operatori sanitari passano le loro giornate a prendersi cura degli altri in un posto di lavoro dal ritmo veloce e a volte con poche risorse. Spesso, non hanno il tempo di elaborare le emozioni difficili che sorgono in risposta alla cura delle persone che soffrono o alla navigazione in una struttura istituzionale complicata. L' MSC per le professioni sanitarie è stato progettato tenendo conto delle limitazioni di tempo e dei bisogni emotivi dei professionisti impegnati. Comprendere il contesto del loro ambiente, compresi i fattori di stress unici e il linguaggio che più probabilmente risuonerà con loro, aiuterà i partecipanti a trarre il massimo dalle ore trascorse in plenaria a coltivare e a praticare le abilità di auto-compassione.

Il burnout è un problema ben noto nel campo dell'assistenza sanitaria. Il termine si riferisce al sentirsi emotivamente esausti, distaccati e meno realizzati nel proprio ruolo professionale. Le persone si esauriscono nell'assistenza sanitaria a causa di fattori istituzionali e sistemici (ad esempio, ospedali con scarse risorse, valutazione costante da parte degli amministratori) e fattori individuali (ad esempio, la cura di altri che soffrono, la pressione di essere perfetti). I professionisti in burnout hanno meno probabilità di sentirsi motivati nel loro lavoro ed è più probabile che lascino il loro lavoro.

Nel loro ambiente di lavoro impegnativo, gli operatori sanitari spesso prendono le distanze dalla sofferenza degli altri. La pratica della compassione con equanimità è preziosa per loro, per stabilire dei confini tra se stessi e la sofferenza dei loro pazienti e colleghi, in modo da poter mantenere una connessione compassionevole.

Una forte compassione può aiutare i partecipanti a coltivare limiti e risorse e a proteggere il loro benessere personale e quello dei loro colleghi promuovendo relazioni e comunicazioni sane.

L'obiettivo principale del corso è l'acquisizione di un metodo e di strumenti utili a:

- promuovere una migliore consapevolezza di sé (abilità di mindfulness), primo passo fondamentale nel percorso di cura di sé
- imparare a trattare sé stessi con gentilezza e benevolenza, soprattutto nei momenti difficili (miglioramento delle capacità di coping)
- apprendere a motivarsi con la benevolenza e la compassione piuttosto che con l'autocritica severa
- gestire e regolare meglio le emozioni difficili (rabbia, vergogna, angoscia)

- gestire le relazioni difficili e conflittuali in modo più salutare, promuovendo l'empatia e la compassion

### Destinatari:

N. 50 Psicologi dipendenti dell'ASP di Trapani che hanno partecipato al corso teorico - pratico  
*"La self-compassion come pratica psicoterapeutica per sviluppare abilità di resilienza per la gestione dello stress ECM 11184"*

### Evento accreditato ECM:

L'ASP Trapani, in qualità di provider ECM, accrediterà l'evento per la professione di Psicologo. Per l'attribuzione dei crediti ECM è necessaria la frequenza del 100% delle ore di formazione previste, il superamento della prova di apprendimento e la compilazione della scheda di valutazione Evento/Docenti.

## PROGRAMMA

8,30 – 9,00	Registrazione dei partecipanti Saluti della Direzione Strategica Aziendale Saluti del Responsabile della Formazione Introduzione ai lavori del Responsabile Scientifico
09.00 – 11.30	Riconoscere i fattori di stress. Corpo, mente ed emozioni: meccanismi di attivazione delle difese psicofisiologiche Esercizi, Pratica e Condivisione
11,30 – 13,00	Rispondere in maniera compassionevole. Esercizi, Pratica e Condivisione
13,00 – 14,00	Ricerche delle neuroscienze sulle pratiche che favoriscono risposte consapevoli e resilienza
14,00 – 14,30	Prova d'apprendimento e compilazione schede Valutazione Evento e Docenti

### DOCENTE

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Cinzia Orlando	Psicologa psicoterapeuta	Psicologa, psicoterapeuta, Psicologia Clinica e di Comunità	LIBERA PROFESSIONE	<b>ESPERIENZA PROFESSIONALE</b> - <b>Dal 2016 ad oggi:</b> Insegnante di Mindfulness. Conduce gruppi di mindfulness con adulti, bambini e adolescenti, coordina le attività del centro Mindfulness. - <b>Dal 2000 ad oggi:</b> Studio privato di psicologia e psicoterapia in setting individuale e di gruppo, con adulti e persone in età evolutiva