

2022

Catalogo dei corsi

per il benessere aziendale e personale





D.S. Dott.ssa
Angela Anecchiarico

CATALOGO DEI CORSI AORN 2022

"Insegnare alle persone a credere in loro stesse è la cosa di gran lunga più importante che si possa fare"

Gentili colleghi,

sono lieta di presentarvi questo catalogo che propone le iniziative formative per sostenere il vostro benessere. È da sempre mio desiderio migliorare le condizioni di lavoro e sono convinta che solo un lavoratore soddisfatto possa offrire ai nostri utenti un'accoglienza gentile e un'assistenza compassionevole. Per questo stiamo investendo nel promuovere un ambiente ospedaliero in grado di mettere a vostra disposizione servizi e supporti che vi permettano di gestire lo stress accumulato (inserendoli nei percorsi di benessere, oggi offerti come parte integrante del lavoro). Tale format è particolarmente attento alle donne coinvolte nel doppio turno tra lavoro e famiglia.

Altre misure arriveranno man mano che il Comitato Unico di Garanzia definirà il Piano di Azioni positive; trenta vostri colleghi stanno sviluppando misure concrete contro tutte le discriminazioni, ma anche per promuovere nell'ospedale ambienti più accoglienti ed umanizzati.

Il programma che vi propongo è orientato alla psicologia positiva per sostenere gli sforzi quotidiani nel voler stare bene nonostante tutte le difficoltà e la stanchezza che minaccia il nostro equilibrio. Mi piace pensare che ogni lavoratore desideroso di migliorarsi possa scegliere nella rosa della offerta formativa il percorso coerente con il proprio interesse.

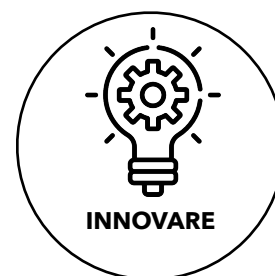
IL CAMBIAMENTO SIAMO NOI


Lavorare per un cambiamento positivo. Il cambiamento positivo per lavorare meglio. Sono queste le motivazioni principali che hanno spinto l'azienda ospedaliera ad offrire una formazione che mira ad un benessere collettivo.

La Pandemia hanno contribuito a documentare un aumento di ansia e depressione tra gli operatori sanitari. Ora, quello stress acuto si è trasformato in frustrazione, affaticamento e burnout mentre gli operatori sanitari affrontano casi in aumento, ospedali traboccanti, carenza di infermieri, proteste contro i mandati di vaccinazione e altre difficoltà. Mentre il mondo si dirige verso il 3° anno della pandemia, la sensazione di fatica sono diventati una condizione persistente che fa parte della nostra vita.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il burnout deriva dallo stress sul posto di lavoro che non è stato gestito con successo. È caratterizzato da tre dimensioni: esaurimento energetico, disaffezione dal proprio lavoro e ridotta efficacia professionale.

La nuova Amministrazione sostenuta dalle nuove politiche sull'equità ha investito nel promuovere il benessere del nostro personale attraverso una ricca offerta di percorsi professionalizzanti ed esperienziali; oltre lo sportello per il sostegno individuale, un team di psicologi realizzerà programmi di benessere. L'intento è di creare un ambiente lavorativo che sostenga l'adozione di stili di vita sani così da contribuire al benessere aziendale. I percorsi propongono strumenti efficaci che possano generare sollievo e rafforzare la resilienza. Gli interventi in questo catalogo propongono un'ampia varietà di esperienze per sviluppare resilienza che richiede una costante attenzione e atteggiamento proattivo nella ricerca del benessere.





**"IL CAMBIAMENTO È INEVITABILE,
LA CRESCITA PERSONALE È UNA
SCELTA."**

OFFERTA FORMATIVA AORN

AORN CASERTA
AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

MINDFULNESS

WORKSHOP

"IMPARARE A GESTIRE LO STRESS E PREVENIRE IL BURNOUT ATTRAVERSO LE PRATICHE MEDITATIVE"

STRUTTURA DEL CORSO
8 LEZIONI DI 2 ORE

CORSO CON CREDITI ECM

Obiettivi del corso

- Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-emozionale.
- Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica in grado di incentivare la cura di sé.
- Apprendere a ridurre e gestire lo stress, la disregolazione emotiva ed il burnout.

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

AORN CASERTA
AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

CORSO DI REIKI

COME STRUMENTO DI SUPPORTO PER IL PERSONALE SANITARIO NELLA PRATICA INFERMIERISTICA E LA CURA DI SÈ

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

CORSO CON CREDITI ECM

GOLDEN STANDARD DELLA PRATICA INFERMIERISTICA

- Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-energetico.
- Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica che sia in grado di incentivare la cura di sé.
- Aumentare la consapevolezza del proprio potenziale Bioenergetico ed attraverso il Reiki metterlo a disposizione di sé e per gli altri.

5 LEZIONI DI 4 ORE

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE
AORN CASERTA

POSSIBILE

CORSO CON CREDITI ECM

CORSO SULLA MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

Approccio vincente per aumentare l'aderenza al trattamento e agli stili di vita salutari

Obiettivi generali

- Comprendere la condizione motivazionale della persona
- Valutare gli elementi utili al cambiamento e stimolare la motivazione
- Modificare comportamenti, atteggiamenti e stili di vita non salutari

DATE DEL CORSO
12 E 13 MAGGIO
26 E 27 MAGGIO

STRUTTURA DEL CORSO
4 LEZIONI DI 5 ORE
20 ORE DI FORMAZIONE

PRESSO LA SALA DI CARDIOCHIRURGIA

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE DELL'AZIENDA OSPEDALIERA SANT'ANNA E SAN SEBASTIANO DI CASERTA

AORN CASERTA

CORSO CON CREDITI ECM

Corso di Marketing Sociale

Corso di "Marketing Sociale per la progettazione e promozione dei servizi, delle offerte sanitarie e del benessere aziendale"

Obiettivi generali

- Elaborare e co-progettare una Social Media Strategy e un Piano Editoriale
- Come creare e gestire un profilo/pagina sulle piattaforme dei vari social media (FB, Instagram etc)
- Creare Contenuti creativi e pertinenti per i propri canali Social
- Apprendere a scegliere e utilizzare le applicazioni di Editing foto e testo per una comunicazione più efficace

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

4 LEZIONI | 16 ORE DI FORMAZIONE

AORN CASERTA

CORSO DI SOCIAL MEDIA

Per apprendere ad utilizzare gli strumenti che i social media mettono a disposizione per migliorare lo stile di vita e la salute

CORSO CON CREDITI ECM

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

STRUTTURA DEL CORSO
2 LEZIONI DI 4 ORE
PRESSO LE AULE DELLA SCUOLA D'INFERMIERI

AORN CASERTA

CORSO DI GESTIONE DEL TEMPO

"Tecniche per la gestione del tempo per smettere di procrastinare e avere una migliore qualità di vita"

CORSO CON - CREDITI ECM

Obiettivi generali

- Come gestire in modo efficace e ottimizzato il proprio tempo
- Offrire strumenti utili a gestire la tendenza a procrastinare

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

Struttura del corso

- 2 LEZIONI
- 8 ORE DI FORMAZIONE
- PRESSO LA SALA DI CARDIOCHIRURGIA

AORN CASERTA

Corso di Comunicazione Assertiva

1 LIVELLO

CORSO CON CREDITI ECM

APPRENDESI A COMUNICARE IN MODO ASSERTIVO

- Capire come potenziare la propria comunicazione
- Obtendere Strategie per aumentare comportamenti assertivi
- Analizzare le caratteristiche dei differenti stili relazionali
- Tecnica Polivagale per una più efficace gestione delle emozioni

2 LEZIONI
PRESSO LE AULE DELLA SCUOLA D'INFERMIERI

8 ORE
DI FORMAZIONE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

AORN CASERTA

Corso di Comunicazione efficace nella gestione dei conflitti

2 LIVELLO

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione/didattica.htm>

CORSO CON CREDITI ECM

APPRENDESI A GESTIRE I CONFLITTI

- Gestire i conflitti e generare soluzioni
- Gestire le emozioni legate alle situazioni conflittuali
- Riconoscere le diverse situazioni comunicative fra persone
- Identificare i principali elementi del processo comunicativo e riconoscere gli stili comunicativi disfunzionali

10 LEZIONI
PRESSO LE AULE DELLA SCUOLA D'INFERMIERI

20 ORE
DI FORMAZIONE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

AORN CASERTA

BYE BYE NICOTINA HO DECISO SMETTO DI FUMARE

Il corso strutturato in 4 incontri di 4 ore offre un supporto di gruppo ed il fabbisogno di aiutare il fumatore a liberarsi dalla dipendenza da nicotina.

SE SMETTI DI FUMARE

- Entro 20 minuti la frequenza cardiaca e la pressione del sangue si riducono
- Entro 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue diminuisce e torna ai livelli normali.
- Entro 2-12 settimane la circolazione del sangue migliora così come le funzioni polmonari
- Entro 1-9 mesi diminuiscono la tosse e il respiro corto.
- Entro un anno il rischio di infarto diventa la metà di quello di un fumatore.
- Entro 10-15 anni dopo il rischio di ictus diventa uguale a quello di un non fumatore.
- Entro 10 anni il rischio di tumore ai polmoni diminuisce fino alla metà e si riduce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescicola, alla cervice uterina e al pancreas.
- Entro 15 anni il rischio di infarto diventa uguale a quello di un non fumatore.

INOLTRE SE SMETTI

- a 30 anni si guadagnano 10 anni di vita attesa.
- a 40 anni si guadagnano 9 anni di vita attesa.
- a 50 anni si guadagnano 6 anni di vita attesa.
- a 60 anni si guadagnano 3 anni di vita attesa.

ALTRI BENEFICI

- la bene anche a chi ha già sviluppato malattie correlate al fumo
- riduce del 50% la probabilità di avere un altro ictus in persone che smettono di fumare dopo un attacco cardiaco
- riduce il rischio di impotenza, di avere difficoltà a concepire, di aborto spontaneo o di partorire bambini prematuri o con basso peso alla nascita.

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE SANITARIO DELL'AZIENDA OSPEDALIERA SANT'ANNA E SAN SEBASTIANO DI CASERTA



AZIENDA OSPEDALIERA DI RILIEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

MINDFULNESS

WORKSHOP

*"IMPARARE A GESTIRE LO STRESS E PREVENIRE IL BURNOUT
ATTRAVERSO LE PRATICHE MEDITATIVE"*



**STRUTTURA DEL CORSO
8 LEZIONI DI
2 ORE**

CORSO CON CREDITI ECM

OBIETTIVI DEL CORSO

- Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-emozionale.
- Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica in grado di incentivare la cura di sé.
- Apprendere a ridurre e gestire lo stress, la disregolazione emotiva ed il burnout.

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE

[HTTPS://WWW.OSPEDALE.CASERTA.IT/FORMAZIONEDIDATTICA.HTM](https://www.ospedale.caserta.it/formazionedidattica.htm)

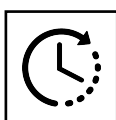
IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

L'intento di questo corso è quello di farti conoscere e praticare tecniche che ti aiutano a gestire le emozioni negative, ma anche a ridurre lo stress e affrontare le paure davanti a situazioni complesse, di crisi e di stress. Il corso vuole metterti a disposizione efficaci strumenti che ti aiuteranno a mantenere la calma e promuovere il benessere in situazioni di conflitto.

Apprenderai come centrarti e radicarti nel presente utilizzando l'attenzione consapevole coltivando le emozioni positive. Il corso spiegherà anche quali sono le dinamiche psicologiche di attaccamento a cose o situazioni che ci portano ad avere delle reazioni impulsive. Attraverso la mindfulness sarai capace di prendere quel sano distacco e valutare le situazioni stressanti da un punto di vista neutrale, distaccato e di non coinvolgimento. Durante gli incontri verrai guidato a sperimentare varie tecniche di meditazione così da poterle utilizzare nei contesti professionali, sportivi, clinici domestici o aziendali. La mindfulness è oggi uno dei più efficaci strumenti per la gestione dello stress e la prevenzione del Burnout.

Temi del corso:

- **Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-emozionale**
- **Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica in grado di incentivare la cure di se**
- **Apprendere a gestire e ridurre lo stress, la disregolazione emotiva ed il burnout attraverso la meditazione**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
8 lezioni di
2 ore per un totale di
16 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



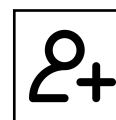
DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia

CORSO DI REIKI

**COME STRUMENTO DI SUPPORTO PER
IL PERSONALE SANITARIO NELLA
PRATICA INFERMIERISTICA E LA
CURA DI SÉ**

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE
[HTTPS://WWW.OSPEDALE.CASERTA.IT/FORMAZIONEDIDATTICA.HTM](https://www.ospedale.caserta.it/formazioneDidattica.htm)

CORSO CON CREDITI ECM

GOLDEN STANDARD DELLA PRATICA INFERMIERISTICA

- Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-energetico
- Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica che sia in grado di incentivare la cure di sè
- Aumentare la consapevolezza del proprio potenziale Bioenergetico ed attraverso il Reiki metterlo a disposizione di sè e per gli altri.

5 LEZIONI | DI | 4 ORE

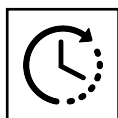
IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

Obiettivi

Ci sono sfide sempre più complesse per gli infermieri in ambito sanitario. Questo crea pressioni e sfide imprevedibili nel mutevole ambiente sanitario. Essere in grado di utilizzare una tecnica come il sistema psico energetico Reiki fornisce un mezzo di supporto e cura di sé durante questi cambiamenti nella nostra cultura sanitaria. La pratica regolare di una modalità di cura di sé, come la terapia psico energetica Reiki, migliorerebbe le percezioni degli infermieri sul proprio livello di cura. L'implementazione di questo intervento di auto-cura potrebbe migliorare la soddisfazione sul lavoro degli infermieri così come la soddisfazione dei pazienti. Questo corso vuole mettere in evidenza l'importanza della cura di sé per prendersi cura degli altri. Gli infermieri che lavorano nel nostro attuale ambiente sanitario possono trarre vantaggio dall'utilizzo di pratiche di cura di sé al fine di fornire cure più compassionevoli ai loro pazienti e migliorare i propri comportamenti di cura.

Temi del corso:

- **Offrire strumenti in grado di equilibrare il proprio stato psico-fisico-energetico**
- **Offrire un valido supporto nella pratica infermieristica che sia in grado di incentivare la cura di sé**
- **Aumentare la consapevolezza del proprio potenziale Bioenergetico ed attraverso il Reiki metterlo a disposizione di sé e per gli altri.**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
5 lezioni di
4 ore per un totale di
20 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



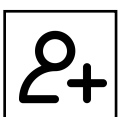
CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia



POSSIBLE

DATE DEL CORSO

**12 E 13
MAGGIO
26 E 27
MAGGIO**

STRUTTURA DEL CORSO

**4 LEZIONI DI
5 ORE
20 ORE DI
FORMAZIONE**

**PRESSO LA SALA DI
CARDIOCHIRURGIA**

**CORSO CON CREDITI ECM
CORSO SULLA MOTIVAZIONE
AL CAMBIAMENTO**

**Approccio vincente per aumentare l'aderenza al
trattamento e agli stili di vita salubri**

Obiettivi generali

- Comprendere la condizione motivazionale della persona
- Valutare gli elementi utili al cambiamento e stimolare la motivazione
- Modificare comportamenti, atteggiamenti e stili di vita non salubri

Obiettivi:

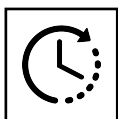
La motivazione è prevalentemente una condizione complessa e non solo razionale: le decisioni, soprattutto quelle che riguardano le scelte di vita, sono fortemente influenzate e addirittura spinte e sostenute dall'emozione. Non è sufficiente che ci siano ottime "ragioni" per cambiare: lo sa bene chi dovrebbe mettersi a dieta, o fare esercizio fisico più regolarmente, o smettere di fumare, o essere più calmo alla guida, o studiare di più. Ci vuole qualcosa che spinga o attiri verso il cambiamento da un altro punto di vista, più vicino al "sentire" e alle emozioni. Bisogna sviluppare la capacità di adeguare l'intervento alle caratteristiche del paziente per accrescere l'aderenza alle terapie. In questo corso conosceremo lo spirito, i principi ed i fondamenti del Counseling Motivazionale. acquisiremo competenze di comunicazione professionale per la conduzione di un colloquio sanitario efficace.

Temi del corso:

-Comprendere la condizione motivazionale della persona

-Valutare gli elementi utili al cambiamento e stimolare la motivazione

-Modificare comportamenti, atteggiamenti e stili di vita non salutari



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
4 lezioni di
5 ore per un totale di
20 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionedidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia



**AORN
CASERTA**



CORSO CON CREDITI ECM

Corso di Marketing Sociale

Corso di "Marketing Sociale per la progettazione e promozione dei servizi, delle offerte sanitarie e del benessere aziendale"

Obiettivi generali

- **Elaborare e co-progettare una Social Media Strategy e un Piano Editoriale**
- **Come creare e gestire un profilo/pagina sulle piattaforme dei vari social media (FB, Instagram etc)**
- **Creare Contenuti creativi e pertinenti per i propri canali Social**
Apprendere a scegliere e utilizzare le applicazioni di
- **Editing foto e testo per una comunicazione più efficace**

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

Iscrivarsi tramite il sito dell'ospedale

<https://www.ospedale.caserta.it/formazioneDidattica.htm>

4 LEZIONI | 16 ORE DI FORMAZIONE

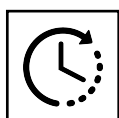
OBIETTIVI

Il Marketing sociale si occupa della progettazione, la realizzazione e il controllo delle iniziative, notizie, articoli che hanno l'intento di diffondere una causa o un'idea sociale, le proprie competenze per avere consenso e farsi conoscere presso il pubblico prescelto.

In tal senso, il marketing sociale costituisce per gli utenti e per le imprese un potente strumento di comunicazione, sempre più usato nella pianificazione delle relazioni esterne, poiché rappresenta una manifestazione esplicita dell'impegno sociale e delle competenze professionali acquisite da parte dell'utente; in altre parole, l'utente che lo implementa può dimostrare con articoli, post, video, reels concretamente di essere in possesso di determinate competenze così come queste possano essere di utilità sociale e di interesse generale. La priorità per l'utente che intraprende tali iniziative di marketing è, in definitiva, quella di dimostrare e accrescere la propria reputazione verso il pubblico target prescelto.

Temi del corso:

- Elaborare e co-progettare una Social Media Strategy e un Piano Editoriale
- Come creare e gestire un profilo/pagina sulle piattaforme dei vari social media (FB, Instagram etc)
- Creare Contenuti creativi e pertinenti per i propri canali Social
- Apprendere a scegliere e utilizzare le applicazioni di editing foto e testo per una comunicazione più efficace



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
4 lezioni di
4 ore per un totale di
16 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corsi proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia

♥ 498



STRUTTURA DEL CORSO
2 LEZIONI DI
4 ORE
PRESSO LE AULE DELLA
SCUOLA D'INFERMIERI

CORSO DI **SOCIAL MEDIA**

Per apprendere ad utilizzare gli strumenti che i social media mettono a disposizione per migliorare lo stile di vita e la salute

CORSO CON CREDITI ECM

ISCRIVERSI TRAMITE IL SITO DELL'OSPEDALE

[HTTPS://WWW.OSPEDALE.CASERTA.IT/FORMAZIONEDIDATTICA.HTM](https://www.ospedale.caserta.it/formazionedidattica.htm)

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

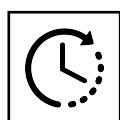
OBIETTIVI

Cosa sono i social network? A cosa servono? Come si usano? Rispondere a queste tre domande potrebbe essere alquanto scontato ma di fatto non lo è. Oggi quasi tutti usano i social media networks ma pochi sanno come usarli al meglio. Se usati male possono anche abbassare la qualità della vita se invece apprendiamo a conoscerli e capire cosa effettivamente offrono e quali sono i contesti differenti che mettono a disposizione possono diventare uno strumento efficace di comunicazione.

In questo corso andremo a conoscere meglio le varie piattaforme di Social media. I social network, nati alla fine degli anni novanta sono divenuti molto più popolari nel decennio successivo, servono sostanzialmente per comunicare si possono scambiare informazioni, messaggi, contenuti e tanto altro attraverso le varie piattaforme messe a disposizione. **In particolare, i social network:** permettono agli utenti che li usano di creare un appropriato profilo utente; permettono di creare ed organizzare una lista di persone con cui rimanere in contatto; permettono di pubblicare un proprio flusso di aggiornamenti ed accedere anche a quello creato dagli altri. I social media dunque se usati correttamente possono esserci di aiuto ed anche migliorare il nostro stile di vita.

Temi del corso:

- COME USARE IN MODO EFFICACE LE VARIE PIATTAFORME OFFERTA DAI SOCIAL MEDIA (FB, TWITTER ETC)
- OFFRIRE VALIDE STRATEGIE DI UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA PIÙ SANO
- COME SCEGLIERE LE MIGLIORI APP E DISPOSITIVI PER PROMUOVERE LA SALUTE



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
2 lezioni di
4 ore per un totale di
8 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia

CORSO DI

GESTIONE DEL TEMPO



“Tecniche per la gestione del tempo per smettere di procrastinare e avere una migliore qualità di vita ”

CORSO CON - CREDITI ECM

Obiettivi generali

- **Come gestire in modo efficace e ottimizzato il proprio tempo**
- **Offrire strumenti utili a gestire la tendenza a procrastinare**

Struttura del corso

- **2 LEZIONI**
- **8 ORE DI FORMAZIONE**
- **Presso la sala di Cardiochirurgia**

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

Iscriversi tramite il sito dell'ospedale

<https://www.ospedale.caserta.it/formazione didattica.htm>

OBIETTIVI

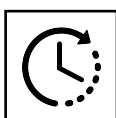
Il corso di gestione del tempo insegna ad ottimizzare il tempo, risorsa di enorme importanza, per trarne i migliori profitti e utilizzi in ambito professionale e personale. È intuitivo comprendere che la gestione del tempo possa avere un grande impatto sulla qualità della propria vita.

Ma che valore ha il tempo? Vuoi davvero rendertene conto?. Beh allora prova a seguire i seguenti passaggi:

- 1 - Per realizzare il valore di **UN ANNO**, chiedi a uno studente che ha fallito l'esame conclusivo.
- 2 - Per realizzare il valore di **UN MESE**, chiedi a una mamma che ha partorito un bambino prematuro.
- 3 - Per realizzare il valore di **UNA SETTIMANA**, chiedi al direttore di un settimanale.
- 4 - Per realizzare il valore di **UN'ORA**, chiedi agli amanti che aspettano di incontrarsi.
- 5 - Per realizzare il valore di **UN MINUTO**, chiedi a una persona che ha perso il treno.
- 6 - Per realizzare il valore di **UN SECONDO**, chiedi a una persona che ha appena evitato un incidente.
- 7 - Per realizzare il valore di **UN MILLISECONDO**, chiedi alla persona che ha vinto una medaglia d'argento alle Olimpiadi. **Tempo = vita**; quindi, se sprechi il tuo tempo stai sprecando la tua vita, oppure domina il tuo tempo per dominare la tua vita.

Temi del corso:

- **Come gestire in modo efficace ed ottimizzato il tempo**
- **Offrire strumenti utili a gestire la tendenza a procrastinare**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
2 lezioni di
4 ore per un totale di
8 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

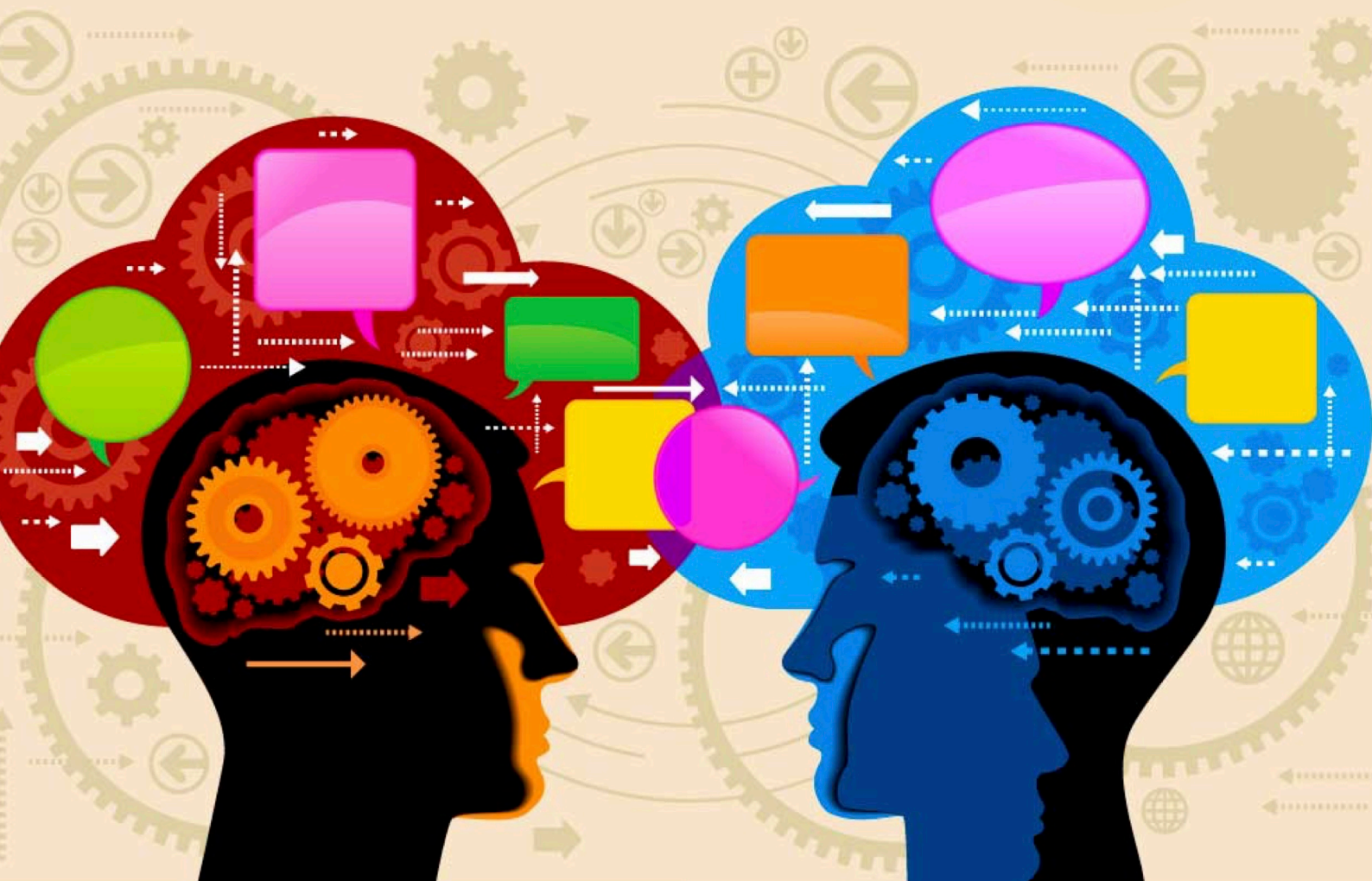
Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia

Corso di Comunicazione Assertiva 1 LIVELLO



CORSO CON

CREDITI ECM

2 LEZIONI

PRESSO LE AULE DELLA SCUOLA D'INFERMIERI

8 ORE

DI FORMAZIONE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

APPRENDI A COMUNICARE IN MODO ASSERTIVO

- Capire come potenziare la propria comunicazione
- Ottenere Strategie per aumentare comportamenti assertivi
- Analizzare le caratteristiche dei differenti stili relazionali
- Teoria Polivagale per una più efficace gestione delle emozioni

Iscriverti tramite il sito dell'ospedale

<https://www.ospedale.caserta.it/formazioneDidattica.htm>

IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

OBIETTIVI

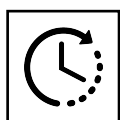
Ci La comunicazione è quel processo attraverso il quale trasmettiamo delle informazioni. Una comunicazione efficace rappresenta un fattore fondamentale di crescita personale e professionale.

Il primo assioma della comunicazione dice che "non si può non comunicare". Anche il silenzio è comunicazione e qualsiasi cosa facciamo, diciamo o non diciamo, comunichiamo sempre qualcosa al nostro interlocutore. Se il senso comune ci potrebbe fare credere che ciò che si dice abbia un peso maggiore rispetto a come lo si dice, svariati studi sulla comunicazione sostengono, invece, che la comunicazione non verbale e paraverbale sono determinanti per almeno il 70% del messaggio trasmesso. Le parole, dunque, rappresentano solo una minima parte della comunicazione.

Il corso vuole offrire strumenti e skills per poter Comunicare in modo efficace per potersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

Temi del corso:

- **Capire come potenziare la propria comunicazione**
- **Teoria Polivagale per una più efficace gestione delle emozioni**
- **Ottenere Strategie per aumentare comportamenti assertivi**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
2 lezioni di
4 ore per un totale di
8 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

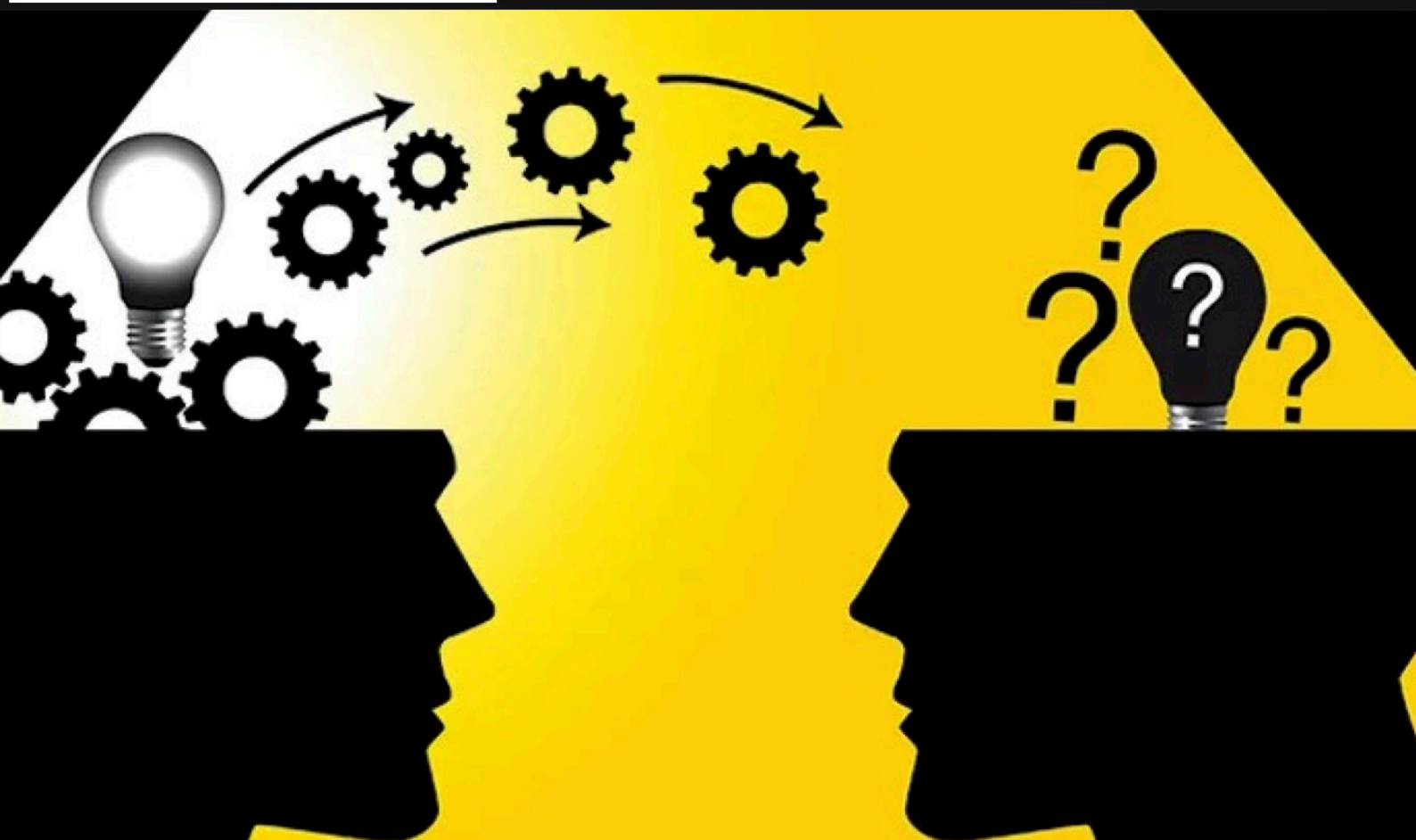
Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionendidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia

Corso di Comunicazione efficace nella gestione dei conflitti **2 LIVELLO**



Iscrivarsi tramite il sito dell'ospedale
[HTTPS://WWW.OSPEDALE.CASERTA.IT/FORMAZIONEDIDATTICA.HTM](https://www.ospedale.caserta.it/formazionedidattica.htm)

CORSO CON CREDITI ECM

APPRENDI COME GESTIRE I CONFLITTI

10 LEZIONI

PRESSO LE AULE DELLA SCUOLA D'INFERMIERI

20 ORE

DI FORMAZIONE PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE

- Gestire conflitti e generare soluzioni
- Gestire le emozioni legate alle situazioni conflittuali
- Riconoscere le diverse situazioni comunicative fra person
- Identificare i principali elementi del processo comunicativo e riconoscere gli stili comunicativi disfunzionali

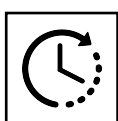
IL CORSO È APERTO AL PERSONALE AORN

OBIETTIVI

Ci La comunicazione è quel processo attraverso il quale trasmettiamo delle informazioni. Una comunicazione efficace rappresenta un fattore fondamentale di crescita personale e professionale. Il corso ha come obiettivo principale quello di fornire le conoscenze propedeutiche e le competenze di base che servono per gestire al meglio le relazioni interpersonali con le persone, in particolare con i colleghi, superiori, collaboratori, pazienti e parenti dei pazienti quando ci troviamo in situazioni conflittuali. Molti contenuti e tecniche, come l'ascolto attivo ed il messaggio assertivo, li potrai utilizzare anche nella tua vita privata. La gestione delle situazioni conflittuali è il tema principale di questo corso che attraverso gli acquisiti skills avrete uno strumento efficace per disinnescare situazioni ad alto contenuto emotivo.

Temi del corso:

- **Gestire conflitti e generare soluzioni**
- **Gestire le emozioni legate alle situazioni conflittuali**
- **Identificare i principali elementi del processo comunicativo e riconoscere gli stili comunicativi disfunzionali**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
10 lezioni di
2 ore per un totale di
20 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazione didattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott. Graziano Scarascia



BYE BYE NICOTINA
HO DECISO
SMETTO DI FUMARE

Il corso strutturato in 4 incontri di 4 ore offre un supporto di gruppo ed ha l'obiettivo di aiutare il fumatore a liberarsi dalla dipendenza da nicotina.

SE SMETTI DI FUMARE

- **Entro 20 minuti** la frequenza cardiaca e la pressione del sangue si riducono
- **Entro 12 ore** il livello di monossido di carbonio nel sangue diminuisce e torna a livelli normali.
- **Entro 2-12 settimane** la circolazione del sangue migliora così come le funzioni polmonari
- **Entro 1-9 mesi** diminuiscono la tosse e il respiro corto.
- **Entro un anno** il rischio di infarto diventa la metà di quello di un fumatore.
- **Entro 5-15 anni** dopo il rischio di ictus diventa uguale a quello di un non fumatore.
- **Entro 10 anni** il rischio di tumore ai polmoni diminuisce fino alla metà e si riduce anche il rischio di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, alla cervice uterina e al pancreas.
- **Entro 15 anni** il rischio di infarto diventa uguale a quello di un non fumatore.

INOLTRE SE SMETTI

- **a 30 anni** si guadagnano 10 anni di vita attesa.
- **a 40 anni** si guadagnano 9 anni di vita attesa.
- **a 50 anni** si guadagnano 6 anni di vita attesa.
- **a 60 anni** si guadagnano 3 anni di vita attesa.

ALTRI BENEFICI

- fa bene anche a chi ha già sviluppato malattie correlate al fumo
- riduce del 50% la probabilità di avere un altro attacco in persone che smettono di fumare dopo un attacco cardiaco
- riduce il rischio di impotenza, di avere difficoltà a concepire, di aborto spontaneo o di partorire bambini prematuri o con basso peso alla nascita.

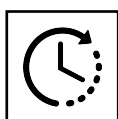
OBIETTIVI

Di consigli per smettere di fumare te ne avranno dati tanti ma se stai leggendo queste parole significa che non ci sei riuscito.

Sai però che smettere di fumare porta dei grandissimi benefici ed è quindi è uno dei più bei regali che puoi farti e che puoi fare alle persone che ti stanno a cuore. Non pensare più "domani smetto" o "in questo periodo difficile della mia vita non posso smettere", cancella scuse e giustificazioni di cui ti convinci solo per continuare.

Temi del corso:

- **Obiettivo generale: Aumentare la consapevolezza degli aspetti motivazionali sottostante al desiderio di fumare**
- **Incrementare la competenza motivazionale degli utenti (e di sé stessi) e cessare il fumo**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
4 lezioni di
4 ore per un totale di
20 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazionedidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il
Dott.ssa Susanna Simonova



CORSO SULLA SANA **ALIMENTAZIONE**

Cambiare per stare bene - Come rivoluzionare la tua idea di come mangiare

CORSO CON CREDITI ECM

- **Aumentare la consapevolezza degli aspetti motivazionali sottostanti l'aderenza ad una sana alimentazione**
- **Incrementare la competenza motivazionale dei partecipanti nel mantenere stili di vita salubri**

STRUTTURA DEL CORSO
8 LEZIONI DI
4 ORE
IL CORSO È APERTO AL
PERSONALE AORN

Iscriversi tramite il sito dell'ospedale
<https://www.ospedale.caserta.it/formazione didattica.htm>

OBIETTIVI

Il corso vuole insegnare i fondamenti di un'alimentazione naturale equilibrata, in armonia con i bisogno del corpo e dell'ambiente, Per aiutarvi scoprire che è possibile rimanere in salute e fare il pieno di energie benefiche mangiando sano e con gusto. È ormai noto quanto le scelte alimentari influiscano sulla qualità della vita e della salute, specie perché vi sono fattori direttamente connessi alla produzione e al consumo del cibo che possono danneggiare la nostra salute e, al tempo stesso, alterare l'equilibrio ambientale, sociale, economico di intere popolazioni.

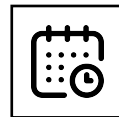
Temî del corso:

- **Incrementare la competenza professionale dei partecipanti nel mantenere stili di vita salubri (alimentazione ed attività fisica regolare)**
- **Aumentare la consapevolezza degli aspetti professionali sottostanti l'aderenza ad una sana alimentazione**



DURATA DEL CORSO

Il corso è strutturato in
5 lezioni di
4 ore per un totale di
20 ore



QUANDO INIZIA

Per visualizzare le date dei corsi collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione didattica.



DOVE SI SVOLGE

Le lezioni si svolgono generalmente in 3 sedi;
Aula Magna
Sala di cardiocirurgia
Aule del polo didattico



A CHE ORARIO

Per visualizzare gli orari di inizio e fine delle lezioni collegatevi al sito aziendale nella sezione formazione



CREDITI ECM

Tutti i corso proposti rilasciano crediti ECM



CHI PUÒ PARTECIPARE

Ai corsi può iscriversi e partecipare tutto il personale dell'azienda ospedaliera



COME MI ISCRIVO

Ci si iscrive al corso tramite il sito aziendale seguendo questo indirizzo web <http://www.ospedale.caserta.it/formazione/formationdidattica.htm>



DOCENTE DEL CORSO

Per questo specifico corso il docente è il Dott. Graziano Scarascia



AORN

Catalogo dei corsi

Azienda ospedaliera di rilievo nazionale

