



# **BEN ... ESSERE E SALUTE MENTALE DELL'INFERMIERE:**

**aver cura di sé per prendersi cura dell'Altro**

**WEBINAR 1° Ottobre 2020**

**Ore 17.00 - 19.30**



**Associazione Regionale Lombardia  
INFERMIERE/I**



**Nursing now**



**2020  
INTERNATIONAL YEAR  
OF THE NURSE AND  
THE MIDWIFE**

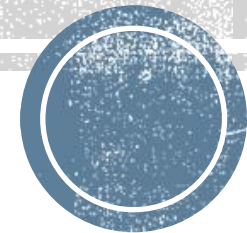




*[...] "Il conoscere sé stessi porta a sapersi e sapersi significa muoversi con una certa libertà". "conoscere se stessi si realizza in atti della riflessione nei quali la vita della mente diventa oggetto di analisi e viene colta concettualmente. La riflessione è quel gesto della mente nel quale il soggetto del pensare osserva ciò che accade in sé stesso [...]"*

***Luigia Mortari***

*L. Mortari, Aver cura di sé, Raffaello Cortina Editore*



# RAZIONALE



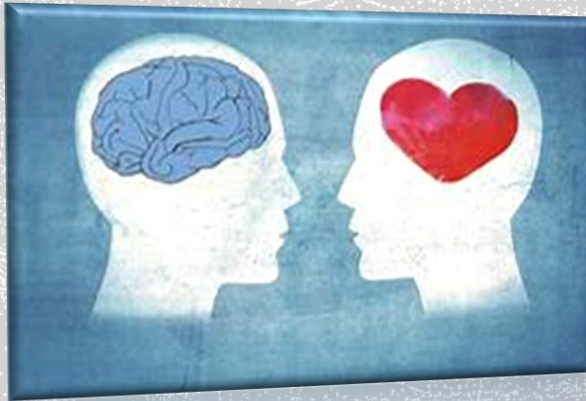
Con l'espressione salute mentale, secondo la definizione dell' Organizzazione Mondiale della Sanità si fa riferimento ad una condizione di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

La salute mentale fa parte della vita di ogni persona, per cui va posta in relazione alla crescita ed allo sviluppo normali, alle interazioni ed alle relazioni quotidiane, allo stress a cui si va incontro nelle abituali situazioni del quotidiano e ne sarà inevitabilmente influenzata e modificata da un evento morboso di qualsiasi natura ed entità...

Nelle professioni sanitarie, prendersi cura della propria salute mentale è importante; rafforzare le risorse psichiche personali prepara ad affrontare meglio la relazione con le persone sane e malate, con le famiglie, con le comunità sociali, con i colleghi di lavoro e con chiunque rientri nelle sfere di attività: promuovere la crescita emotiva ed intellettuale per comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni

Questa proposta di formazione non ha l'obiettivo di offrire una "ricetta magica" per stare bene. Ci sono però tutta una serie di strategie e percorsi anche «insoliti», che possono contribuire al benessere psichico, Per questo è necessario conoscersi, interrogarsi continuamente sulla qualità del proprio agire, appropriarsi degli strumenti necessari per aver cura dell'esperienza della cura.

# PROGRAMMA



**Ore 17.00 – 17.15**

Saluti

Dott. Walter De Caro – Presidente CNAI

Introduzione al webinar e presentazione docenti

Dott.ssa Luigia Belotti – Delegato Nucleo Pavese ARLI

Dott.ssa Annamaria Tanzi – Componente Nucleo Pavese ARLI

**Ore 17.15**

Dalla voce degli infermieri Dott.ssa Emanuela Casarini – Consigliere ARLI

**Ore 17.30 – 18.00**

Il benessere mentale degli infermieri: conoscerlo e tutelarlo

Dott. Fabrizio Pavone – Psichiatra e Psicoanalista Pavia

**Ore 18.00 – 18.30**

Il Ben...essere degli infermieri: la riflessione e la responsabilità deontologica

Dott.ssa Giliola Baccin – Infermiera e Esperta in Etica e Deontologia

**Ore 18.30 – 19.00**

Mens sana in anima sana ovvero il tempo della concordia

Dott.ssa Stefania Grossi - Teatroterapeuta

**Ore 19.00 – 19.30**

Confronto e dibattito con i docenti





## INFO

Tipologia Evento: WEBINAR RES  
in videoconferenza  
1° Ottobre 2020 dalle 17.00 alle 20.00

## Destinatari

Infermieri e Infermieri Pediatrici

## Responsabile Scientifico

Annamaria Tanzi

## Segreteria Scientifica e Organizzativa

Luigia Belotti, Giuseppe Bolognese, Emanuela  
Casarini, Nadia Donati, Elena Paganini, Carmen  
Pagano, Patrizia Serra, Lorenza Sacchi,  
Annamaria Tanzi

## Iscrizioni:

La partecipazione è gratuita per tutti gli iscritti ARLI/CNAI e non iscritti  
Si accede alla piattaforma google meet tramite link seguente:

<https://meet.google.com/dsz-knzm-aof>

CHIEDI DI PARTECIPARE



**Partecipa tramite telefono**

(IT) +39 02 8732 3562 - PIN: 144 980 639#

**per informazioni:**

[email@annamariatanzi.it](mailto:email@annamariatanzi.it)

[nucleopavese@arli-infermieri.it](mailto:nucleopavese@arli-infermieri.it)