

Rigenerare l'energia vitale di operatori e organizzazioni



Possiamo aspettare che tutto torni come prima, ma dobbiamo prendere atto che va riaccesa la scintilla del Futuro. Un viaggio possibile che va pensato, progettato, costruito e allenato.

Letizia Espanoli - consulente, formatrice e ideatrice del Sente-mente® Modello

PANDEMIA MONDIALE ED IMPATTO SULLE COMUNITÀ PROFESSIONALI DELLA CURA

**Una grande esperienza di limite,
stanchezza, sofferenza, paura,
impotenza, stress, dolore, ma anche
un'opportunità di sperimentare nuovi
orizzonti.**



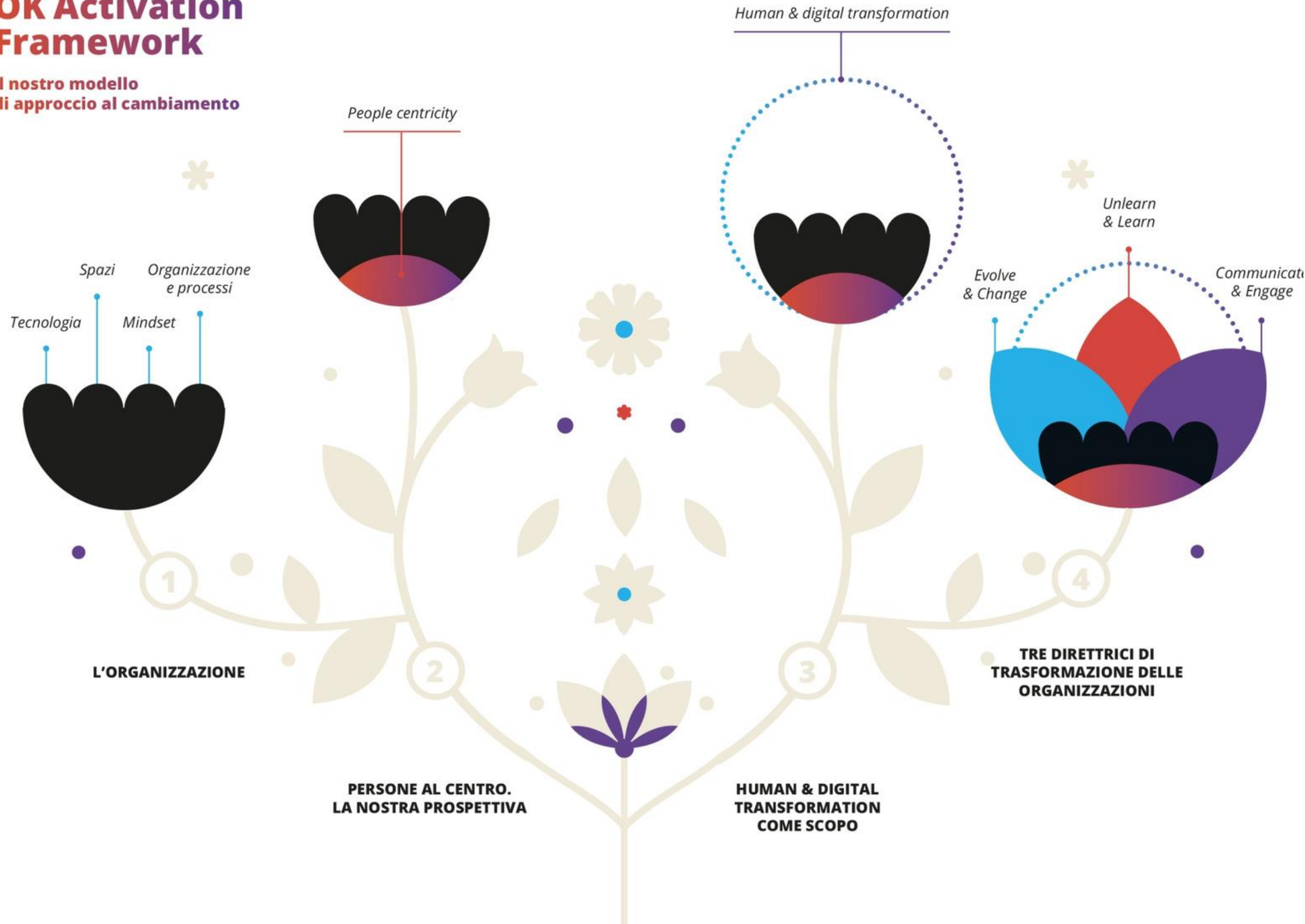
Costruire organizzazioni antifragili e coraggiose

Come evolvere in un contesto in continua trasformazione

A CURA DI ROSARIO SICA

OK Activation Framework

Il nostro modello
di approccio al cambiamento



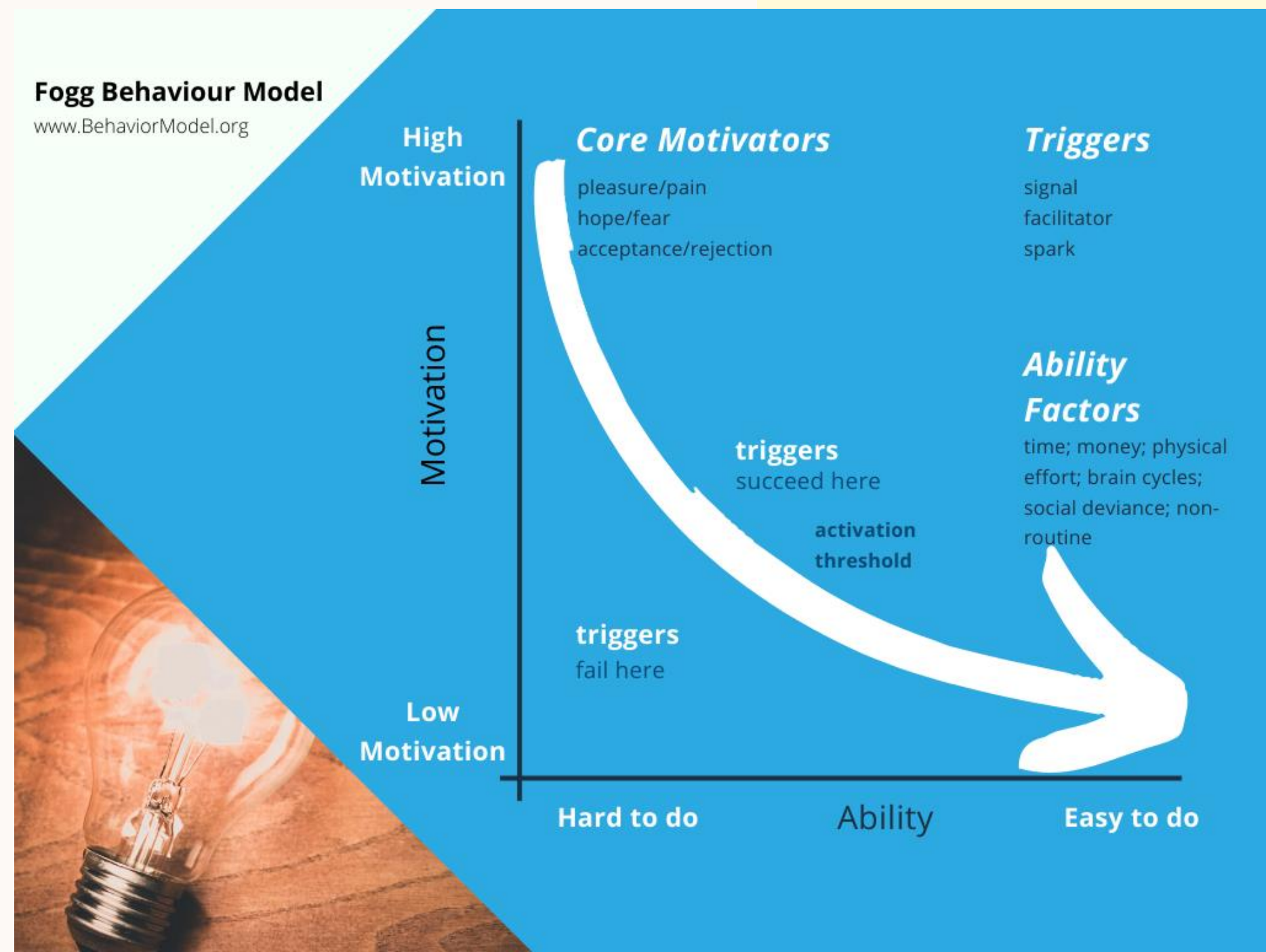
IL BEHAVIORAL DESIGN: IL MODELLO DI PARTENZA



Una mappa che può essere sfruttata per incoraggiare abitudini positive o per scoraggiare abitudini che si vogliono inibire.

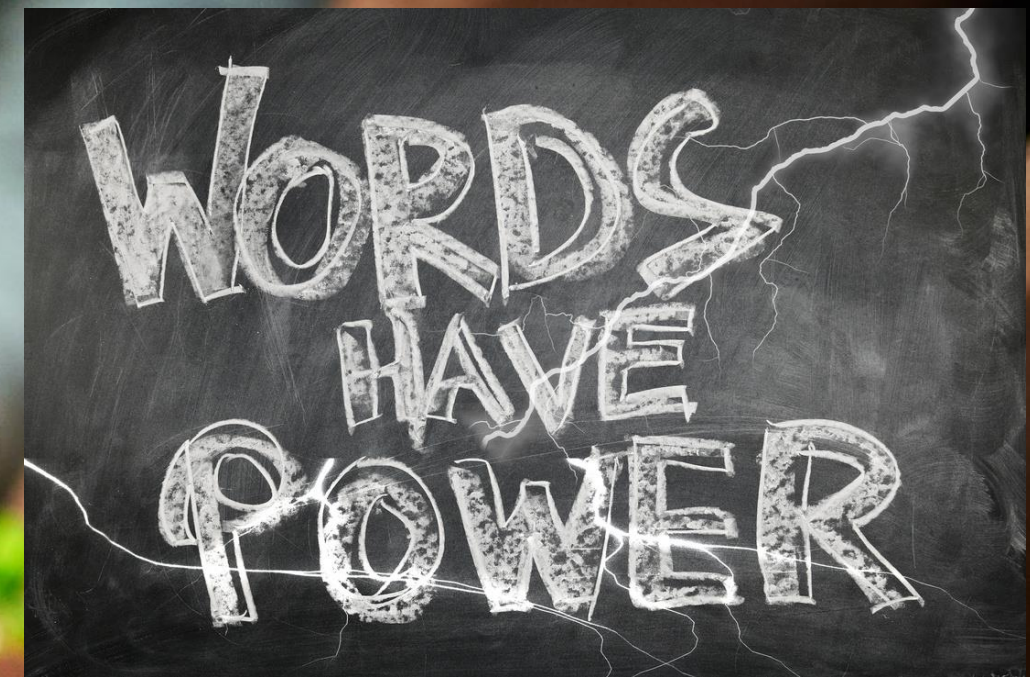
Un passo alla volta consolidando l'organizzazione

Conoscere non è saper fare e meno ancora saper essere





Ciascuno in una organizzazione va accompagnato a fiorire. È compito del board non solo organizzare, ma anche progettare percorsi capaci di creare benessere e respiro di team.



"GESTIONE" DEL PERSONALE? DIPENDENTI?

Le parole che usiamo sono il timbro di voce della nostra organizzazione

Letizia Espanoli



The importance of words in treatment processes.

Serve una formazione che privilegi non solo la pratica clinica, ma anche la nostra capacità di riflettere sulle nostre azioni quotidiane e la consapevolezza dell'impatto delle parole.

Per poter passare da una presa in carico centrata sulla malattia a una presa in carico centrata sul paziente, le capacità narrative e la saggia scelta delle parole sono fondamentali per empatizzare con il paziente, con la sua esperienza, le sue convinzioni e aspettative in modo da costruire percorsi di cura sostenibili e soprattutto condivisi.

Nardini C, Marchetti F. L'importanza delle parole nei processi di cura [The importance of words in treatment processes.]. *Recenti Prog Med.* 2020 Feb;111(2):61-64. Italian. doi: 10.1701/3309.32794. PMID: 32089553.

FAR FIORIRE IL CAPITALE PSICOLOGICO NELLE NOSTRE RESIDENZE PER ANZIANI



Il Capitale Psicologico può essere definito come “lo stato di sviluppo psicologico positivo di un individuo” (Luthans et al., 2007); ciò significa saper trovare in sé stessi le risorse per riuscire ad esprimere il proprio talento e le proprie capacità.

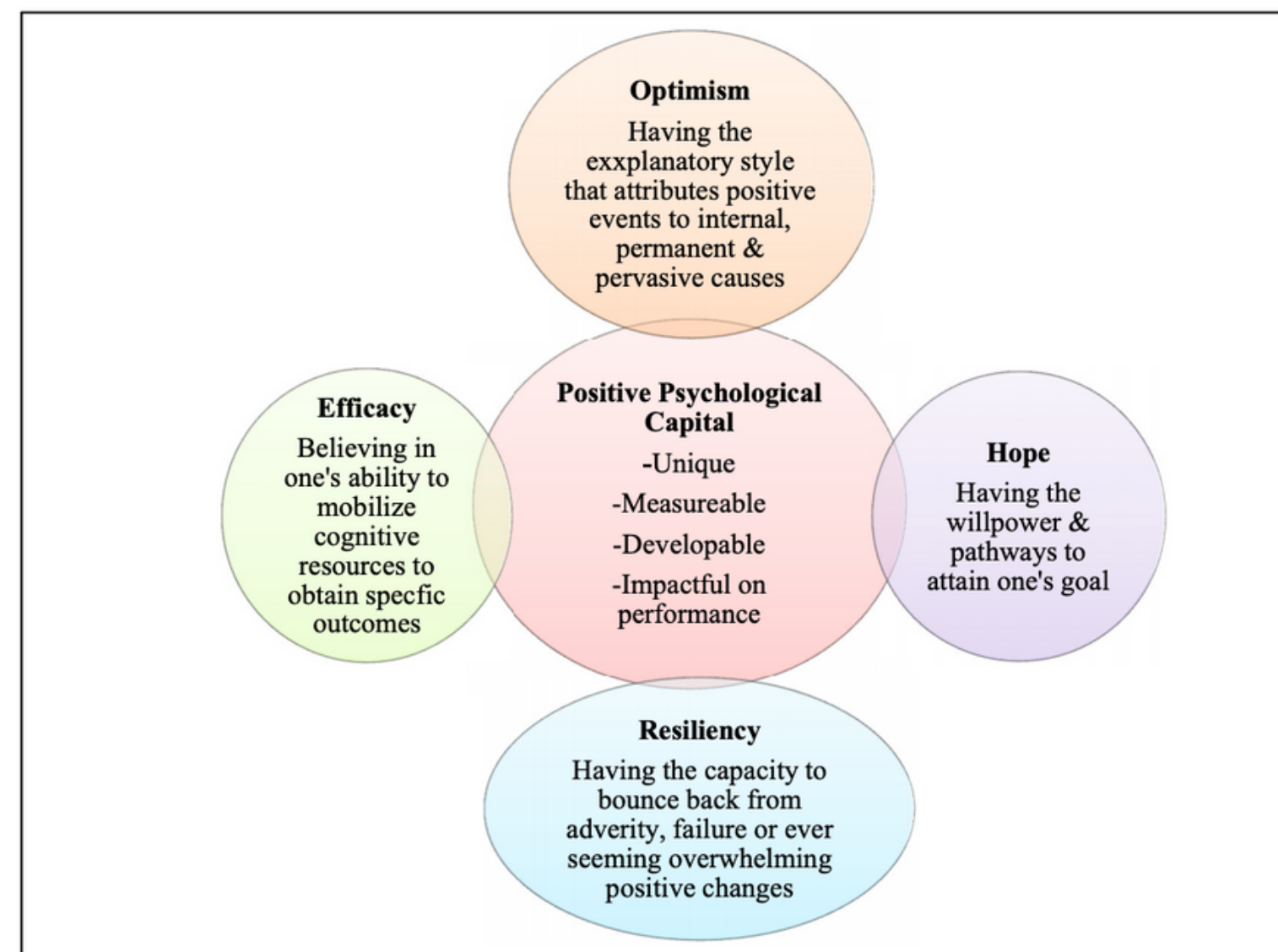


Figure 2: Components of Positive Psychological Capital (PsyCap).
Source: Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. Journal of management, 33(3), 321-349.



Lo stress?

Si trasforma con i colori della resilienza



"Perché alcune persone di fronte allo stress rispondono in modo straordinario?"

Robert Maurice Sapolsky - Perché alle zebre non viene l'ulcera?, 2004

"Una vita significativa è una vita piena di stress."

Kelly McGonigal - Il lato positivo dello stress, 2018

Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi.

**La capacità di resilienza come un fattore di protezione
per il burnout tra gli operatori sanitari:
uno studio cross-sectional condotto sui neo-assunti dell'ASST di Lodi**

I sintomi del burnout sono molto comuni negli operatori sanitari.
Per questo motivo, hanno bisogno di preservare alcune risorse che possano proteggerli
dall'esaurimento emotivo, dalla spersonalizzazione e dalla scarsa realizzazione personale.

Cacciatori I, Grossi C, D'Auria C, Bruneri A, Casella C.
[Resilience skills as a protective factor against burnout for health professionals: a cross-sectional study on new
hires from the hospital of Lodi].

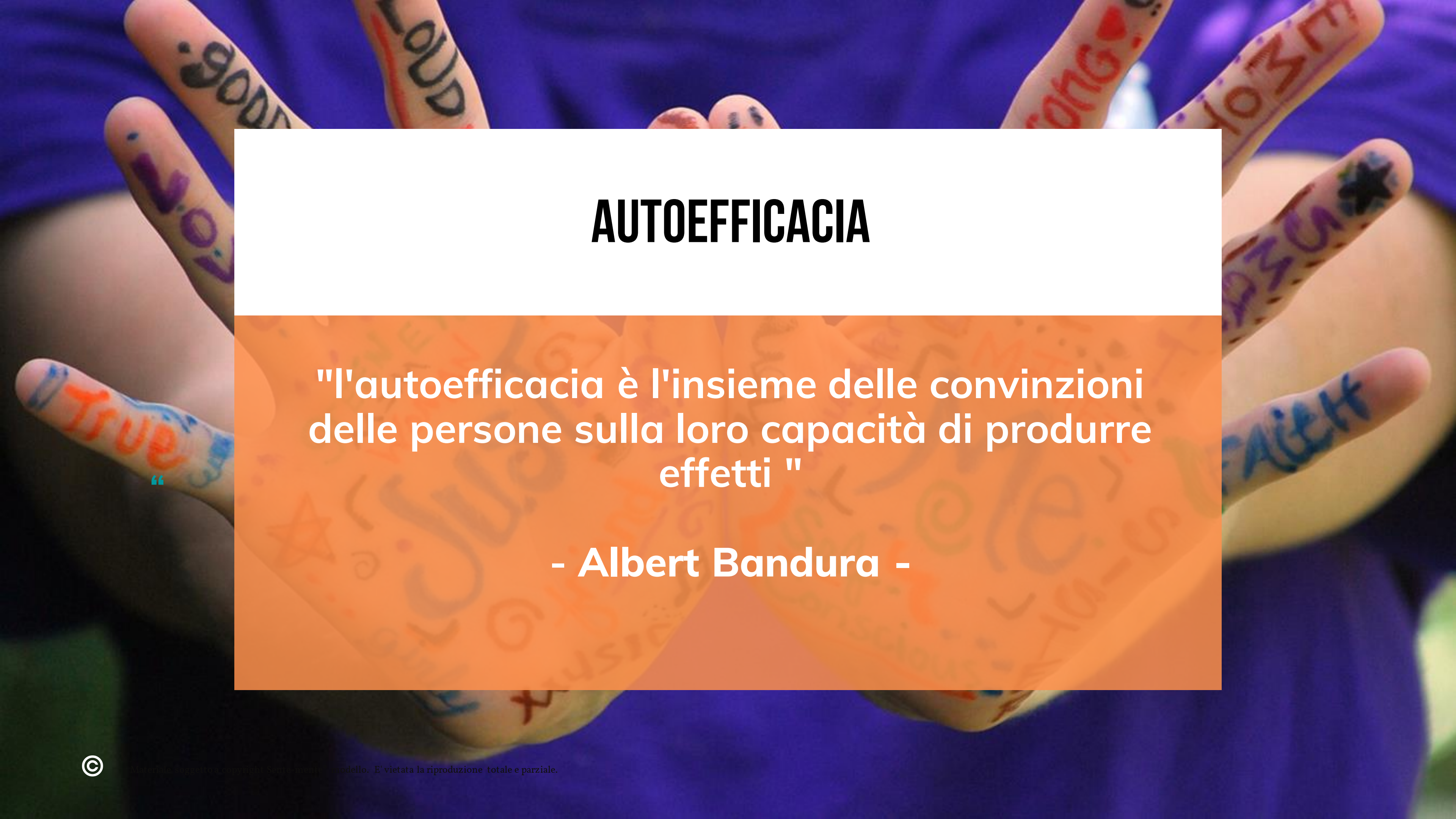
G Ital Med Lav Ergon. 2021 Jun;43(2):131-136. Italian. PMID: 34370923.

AUTOEFFICACIA



- Ci sono due elementi chiave per l'autoefficacia:
- aspettativa di risultato (esame di ciò che deve essere fatto)
 - aspettativa di efficacia (esame della nostra capacità di fare ciò che deve essere fatto e la capacità di attivare percorsi per svilupparle)



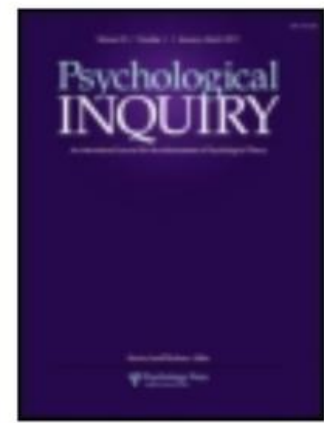


AUTOEFFICACIA

"l'autoefficacia è l'insieme delle convinzioni delle persone sulla loro capacità di produrre effetti "

- Albert Bandura -

CI SERVE LA SPERANZA



Psychological Inquiry

 Routledge
Taylor & Francis Group

ISSN: 1047-840X (Print) 1532-7965 (Online) Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/hpli20>

TARGET ARTICLE: Hope Theory: Rainbows in the Mind

C. R. Snyder

To cite this article: C. R. Snyder (2002) TARGET ARTICLE: Hope Theory: Rainbows in the Mind, Psychological Inquiry, 13:4, 249-275, DOI: [10.1207/S15327965PLI1304_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)

To link to this article: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01



CHARLES SNYDER (2002)



***LA SPERANZA: UNA QUALITA'
DEI LEADER PER LA
CRESCITA ORGANIZZATIVA***

Un arcobaleno è un prisma che invia frammenti di luce multicolore in varie direzioni. Solleva il nostro spirito e ci fa pensare a ciò che è possibile. La speranza è la stessa: un arcobaleno personale della mente



SECONDO SNYDER LA SPERANZA È UNA FORZA UMANA CHE SOSTIENE LA VITA COMPOSTA DA TRE COMPONENTI DISTINTE MA CORRELATE:

- **Goals Thinking** - la chiara concettualizzazione di obiettivi preziosi.
- **Pathways Thinking** - la capacità di sviluppare strategie specifiche per raggiungere questi obiettivi.
- **Agency Thinking** - la capacità di avviare e sostenere la motivazione per l'utilizzo di tali strategie.

RUOLO DELLA SEROTONINA NELL'ORGANISMO LA SEROTONINA È UN NEUROTRASMETTITORE

PRESENTE:

NELLA PARETE INTESTINALE

DOVE STIMOLA LA PERISTALSI
INTESTINALE (MOVIMENTI PER LA
DIGESTIONE)



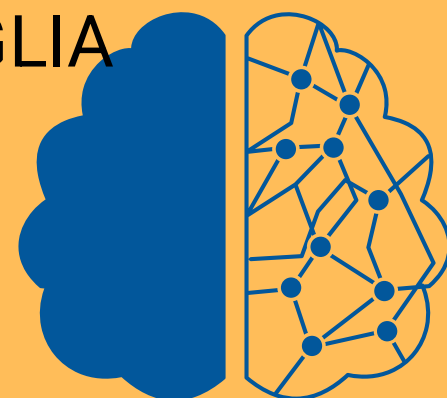
NEL SANGUE

dove favorisce la coagulazione del
sangue e aiuta la vasocostrizione
nel cranio contro le emicranie



NEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

- AGISCE SUL RITMO SONNO-VEGLIA
- sull'umore
- sull'appetito
- sulla percezione del dolore



SPERANZA

La speranza ha effetti positivi sulla salute come osservato, per esempio, nei pazienti con artrite, fibromialgia, dolore cronico e negli ustionati

La mancanza di speranza, insieme al pessimismo, è associata a un incremento di malattia per tutte le cause e a un incremento di mortalità

Un gioco infinito



Il filosofo James Carse utilizza le espressioni "giochi finiti" e "giochi infiniti" per descrivere i molti modi in cui viviamo e giochiamo qui sulla Terra.

Nei giochi infiniti non ci sono vincitori o perdenti, il campo da gioco è mutevole, il numero dei giocatori può cambiare e l'unico obiettivo è continuare a giocare. L'arte, la scienza e l'amore sono giochi infiniti.

Spinte intrinseche: alimenta le tue forze psicologiche ed emotive come la curiosità, la passione, il significato e lo scopo. Cosa è importante per te? E per le persone accolte in Rsa?

Dal punto di vista neurobiologico, lo scopo altera il cervello:

- Rallenta l'attività dell'amigdala, riduce il volume della corteccia temporale mediale e aumenta il volume della parte destra del lobo dell'insula. Un'amigdala meno reattiva **implica meno stress e più resistenza.**

Richard Davidson et al., Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli", PLoS One, vol.8, n. 11., 2013

- La corteccia temporale mediale è coinvolta in molti aspetti della percezione e ci suggerisce così che avere uno scopo altera il modo in cui il cervello filtra le informazioni in entrata, mentre alcuni studi dimostrano che una parte destra più ampia della corteccia insulare protegge dalla depressione ed è correlata a un numero significativo di indicatori di **benessere.**

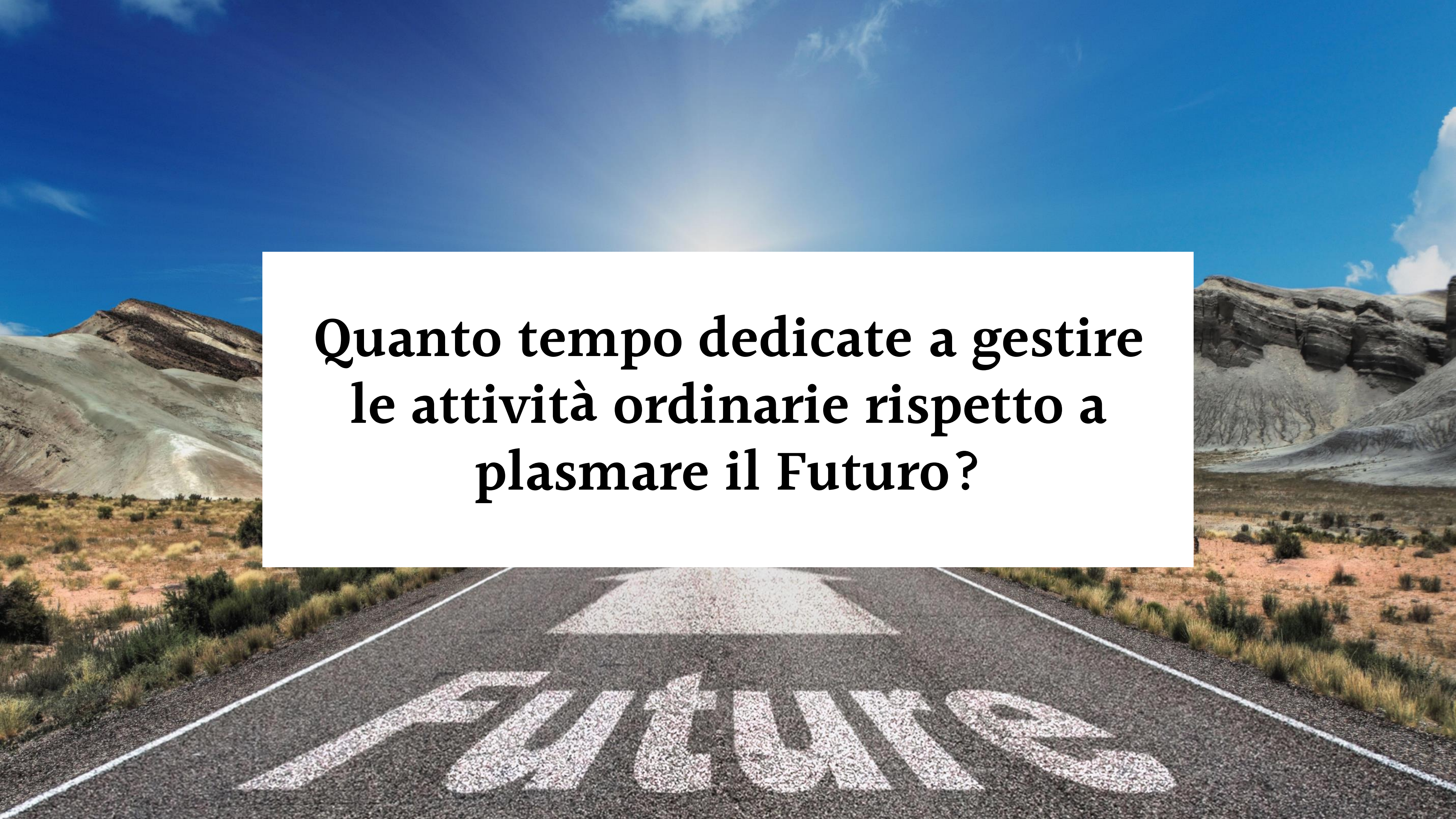
Gary Lewis et al., "Neural Correlates of the 'Good Life'", Social Cognitive and Affective Neuroscience, vol. 9, n.5, 9 maggio 2014, pp. 615-618

LA STAMPA

Nelle case di riposo ora il nemico è la depressione: "Gli anziani si sentono abbandonati"

GIULIA DI LEO
24 Luglio 2020



A wide-angle photograph of a desert landscape. In the foreground, a dark asphalt road with white lane markings leads towards the horizon. The road surface has large, light-colored, stylized letters painted on it that read "FUTURE". The road is flanked by dry, scrubby vegetation. In the background, there are rugged, light-colored mountains under a clear blue sky with a few wispy clouds. The sun is visible in the upper center of the frame, creating a bright glow.

**Quanto tempo dedicate a gestire
le attività ordinarie rispetto a
plasmare il Futuro?**



Quanto tempo dedicate a reagire a quello che le persone vi sottopongono in residenza per anziani invece di portare avanti il progetto verso il Futuro?

**Quando il vostro team dedica
tempo alla strategia vi
concentrate sul contesto esterno
o sulle scelte coraggiose che deve
fare la vostra organizzazione?**





**Quanto tempo dedicate a riesaminare le azioni
difronte a un fatto compiuto rispetto a definire
proattivamente le azioni e l'indirizzo da seguire?**



Con quale frequenza chiedete alle persone di tornare con proposte più dettagliate perchè il vostro team non ha l'energia o una visione chiara per essere risoluto?

Con quale frequenza passate del tempo a discutere chi è responsabile di risolvere un problema, invece di affrontarlo?



"Non aspettare; non sarà mai il tempo opportuno. Inizia ovunque ti trovi, con qualsiasi mezzo tu possa avere a tua disposizione; mezzi migliori li troverai lungo il cammino."
(Napoleon Hill)





**Il futuro ti attende. Come persona, come leader,
come professionista. Non sei costretto a subirlo.**



Vuoi continuare a sviluppare ed allenare la tua resilienza nella relazione di cura?

Partecipa alla **Scuola di Formazione Permanente**

 **facebook** • Sente-mente® FormAzione

A cura del Team Sente-mente®: interventi di confronto, crescita, sviluppo, sostegno e allenamento per uscire dallo stato di impotenza e per allenare la resilienza. Contenuti per: persone che vivono con la demenza, carepartners, professionisti della cura e della relazione, leader di servizi socio sanitari.



Vuoi restare in contatto con Sente-mente®?

Seguici sui Social



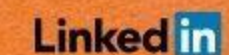
- Sente-mente®
- Letizia Espanoli



- Letizia Espanoli



- Sente-mente®
- Letizia Espanoli



- Letizia Espanoli



Vuoi iscriverti all'esclusiva newsletter di Sente-mente®?

Scrivi a info@letiziaespanoli.com

Riceverai idee, riflessioni, materiale di approfondimento e contenuti speciali. Inoltre sarai aggiornato su tutte le opportunità formative del modello.



Libri e Pubblicazioni Sente-mente®

www.letiziaespanoli.com



Vuoi acquistare il libro "Per un'organizzazione che cura. Idee e azioni possibili secondo il Sente-mente® modello." di Letizia Espanoli?

<https://www.editricedapero.it/prodotto/per-unorganizzazione-che-cura/>

Vuoi acquistare "Le carte per accendere la resilienza, esperienze per residenti, professionisti, volontari, famiglie e organizzazioni felici" di Letizia Espanoli e Elena Mantesso?

<https://www.editricedapero.it/prodotto/le-carte-per-accendere-la-resilienza>



Vuoi iscriverti alla Scuola di Formazione per l'allenamento delle tue soft skills?

Ogni settimana sul canale Telegram di Giorni Felici esercizi, esperienze e riflessioni per allenare la resilienza, l'autoefficacia, la speranza e l'ottimismo

