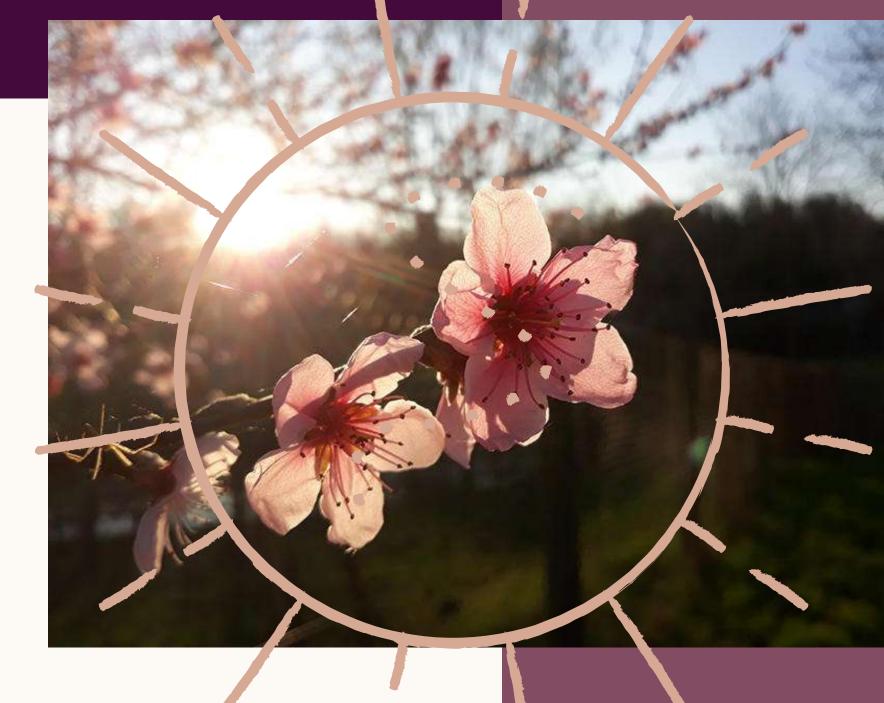
RIPARTIAMO DA NOI le competenze personali per andare ad abitare nel Futuro insieme alle nostre associazioni

Sente~Mente

28 maggio 2022 - XXII CONVEGNO NAZIONALE AVO - Letizia Espanoli

FIORIRE DALLA TERRA NERA
DELLA FATICA: I QUATTRO
ELEMENTI DA COLTIVARE PER
CREARE IL FUTURO

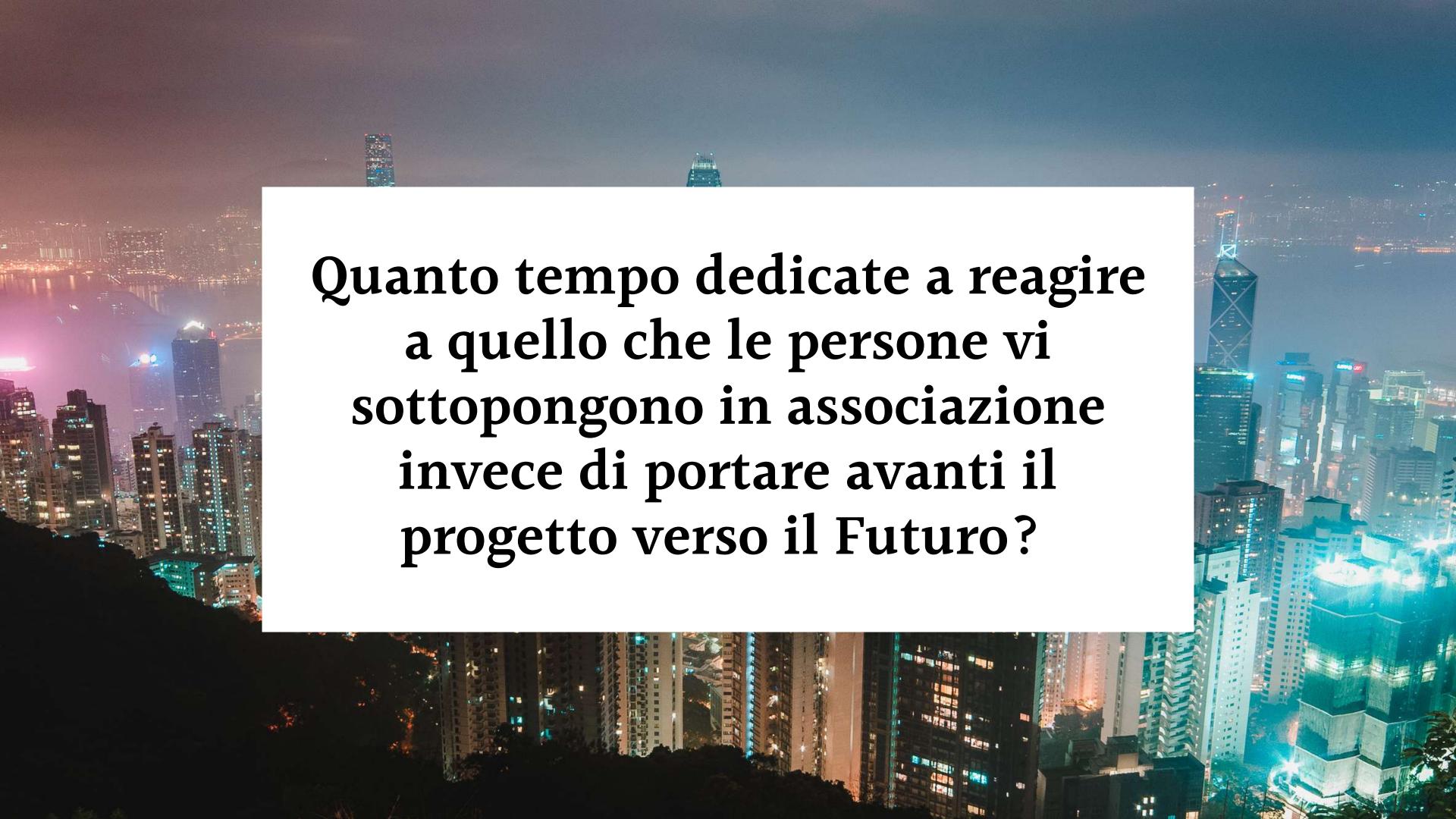






Una grande esperienza di limite, stanchezza, sofferenza, paura, impotenza, stress, dolore, ma anche un'opportunità di sperimentare nuovi orizzonti.





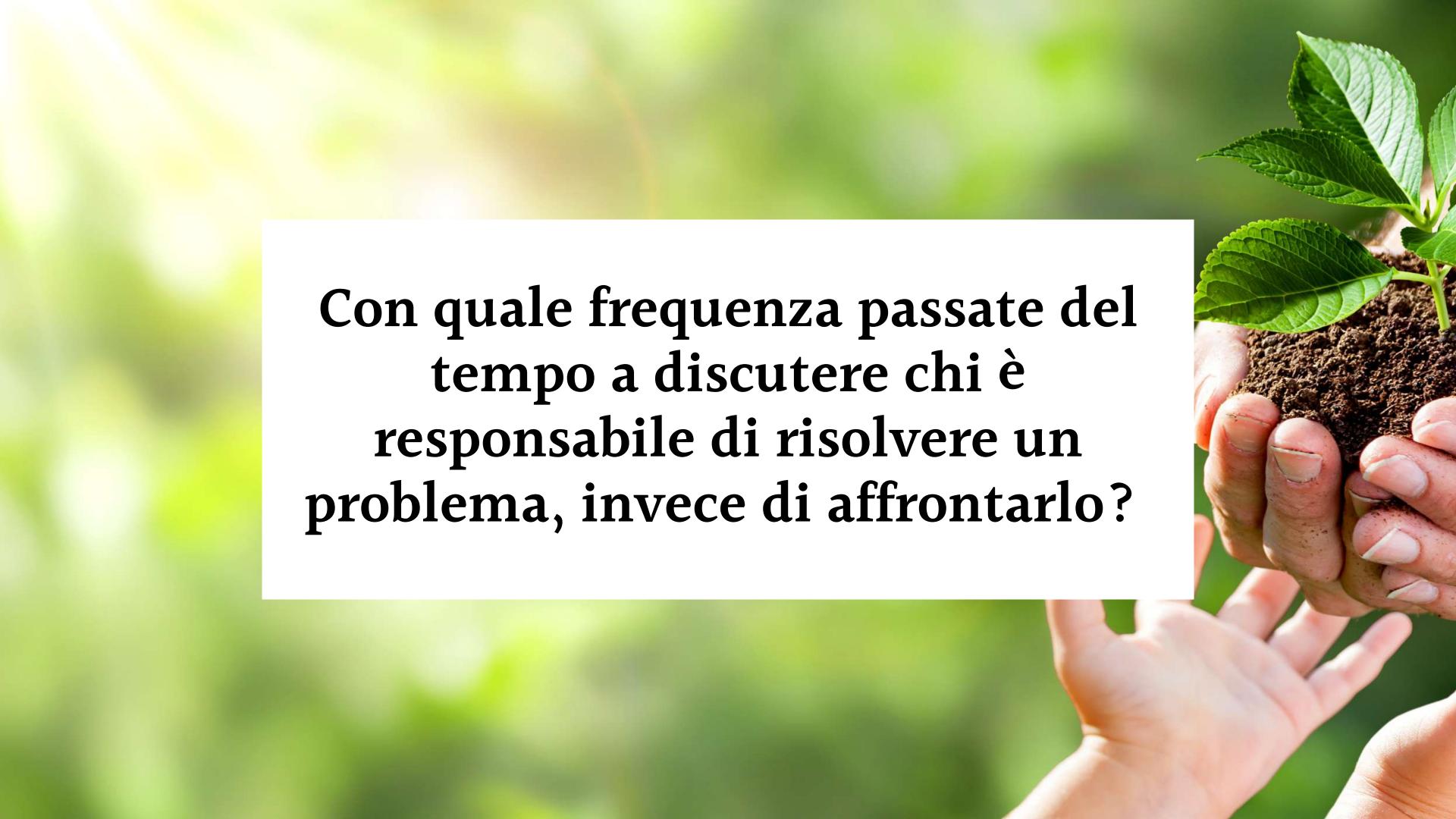
Quando il vostro team dedica tempo alla strategia vi concentrate sul contesto esterno o sulle scelte coraggiose che deve fare la vostra organizzazione?



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?



Il futuro ti attende. Come persona, come volontario, come cittadino, non sei costretto a subirlo.

IL CAPITALE PSICOLOGICO DEL VOLONTARIO



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.

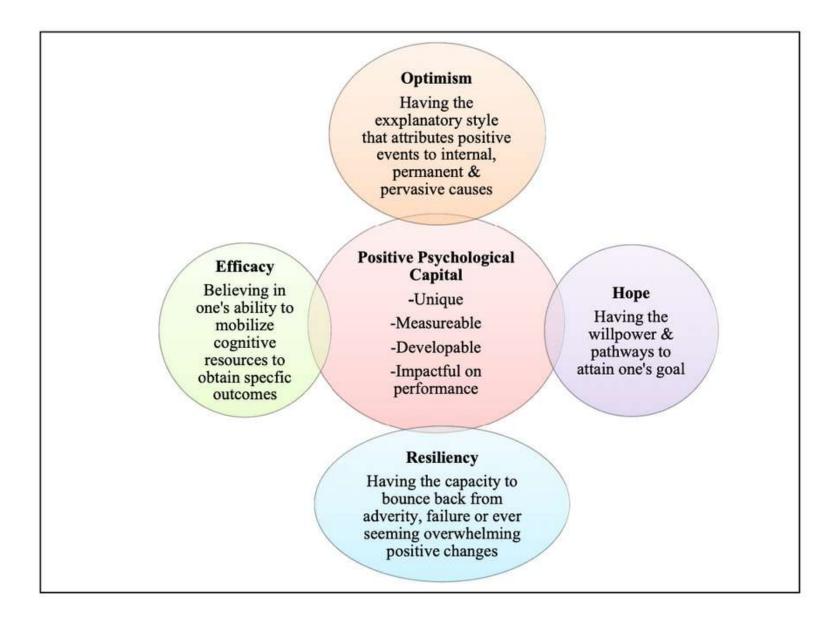


Figure 2: Components of Positive Psychological Capital (PsyCap). Source: Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. Journal of management, 33(3), 321-349.





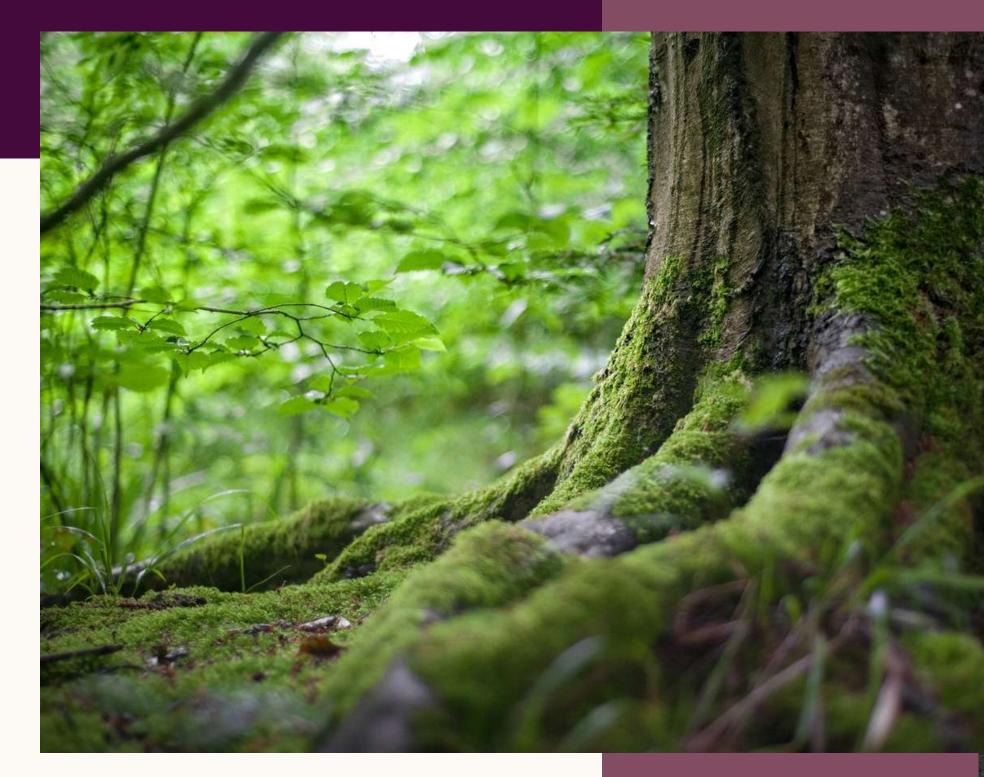
"Corrisponde alla capacitá umana di affrontare le avversitá della vita, superarle e uscirne rinforzato e/o trasformato"

Edith Henderson Grotberg

LE SETTE RADICI DELLA RESILIENZA HENRY EMMONS MD -



- 1. Bilanciamento della chimica del cervello
- 2. gestire l'energia
- 3. Allinearsi con la natura
- 4. calmare la mente
- 5. affrontare le emozioni
- 6. coltivare un buon cuore
- 7 creare connessioni profonde



GRATITUDINE

- 1. Ridurre i sintomi depressivi (Seligman et al., 2005).
 - 2. Ridurre la pressione sanguigna (Shipon, 1977).
 - 3. Migliorare il tuo sonno (Jackowska, Brown, Ronaldson e Steptoe, 2016).
 - 4. Migliora la tua salute fisica generale (Hill, Allemand, e Roberts, 2013).

GRATITUDINE

Renderci più felici (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, Steen, Park,
 & Peterson, 2005).

- 2. Aumenta il benessere psicologico (Chih-Che Lin 2017).
- 3. Aumenta la nostra autostima (Rash, Matsuba e Prkachin, 2011).
- 4. Tiene a bada i tentativi di suicidio (Krysinska, Lester, Lyke e Corveleyn, 2015).

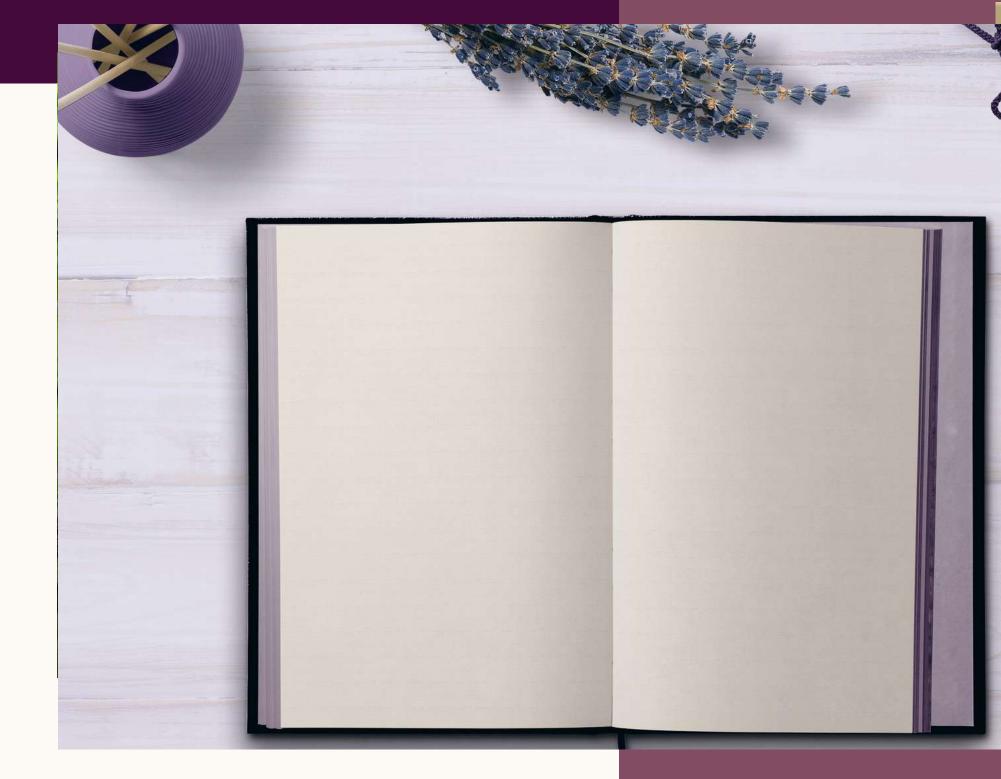


- 1. Aumenta la rete sociale (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008)!
 - 2. Rafforza i rapporti familiari in periodi di stress (Stoeckel, Weissbrod e Ahrens, 2015)

ESPERIENZE DI GRATITUDINE NEL DIARIO DEGLI STUDENTI INFERMIERI DURANTE LA PANDEMIA COVID-19



I risultati dello studio suggeriscono che il diario della gratitudine non solo ha aiutato con la prospettiva, gli aspetti emotivi e comportamentali e la gestione dello stress degli studenti infermieri, ma ha anche fornito l'opportunità di fare un ulteriore passo avanti sulla base dell'autoriflessione.



SPERANZA

"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 cosa: un arcobaleno personale della mente"

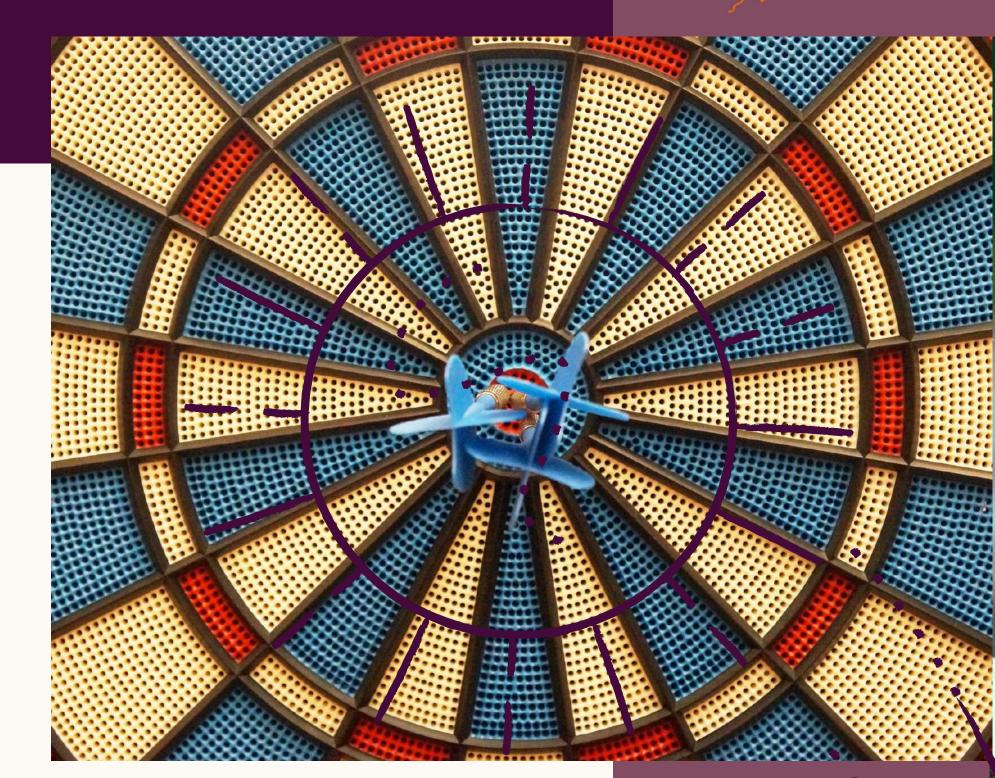
- Charles Snyder-





Snyder et al (1991) hanno enfatizzato l'importanza della speranza nel contesto del fare : questa è la capacità di raggiungere gli obiettivi.

Secondo Snyder la speranza è una forza umana che sostiene la vita composta da tre componenti distinte ma correlate.





SPERANZA

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.





SPERANZA

Per introdurre gradualmente l'allenamento della capacità di sperare, se ancora non fa parte delle tue abitudini, sperimentati nella capacità di guardare al Futuro e di andare ad abitarlo tramite la costruzione di obiettivi ed azioni strategiche.



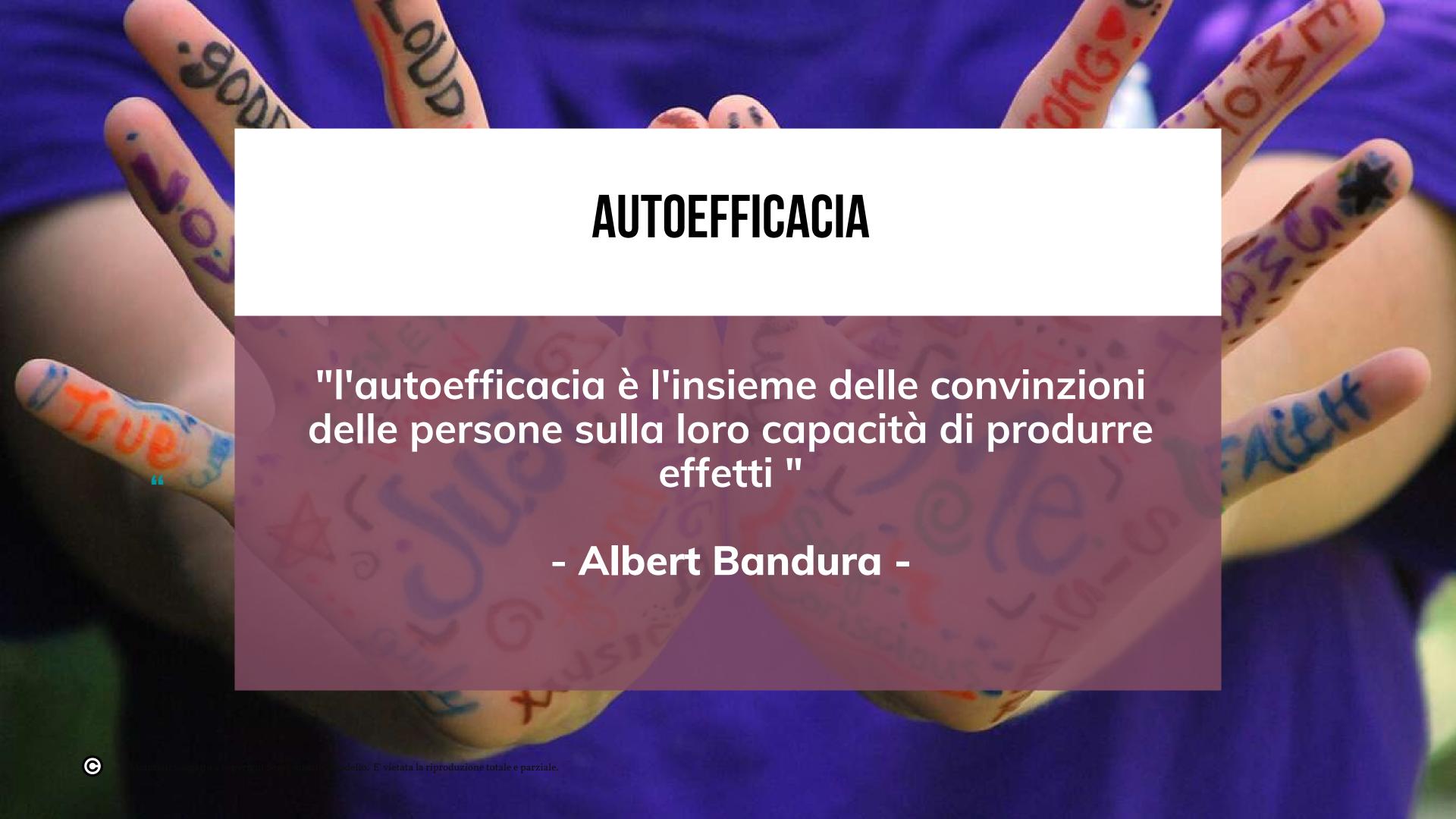
AUTOEFFICACIA

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)







AUOEFFICACIA

Per introdurre gradualmente l'allenamento al percepirsi autoefficaci, se ancora non fa parte delle tue abitudini, concentrarsi ed apprezza i tuoi successi passati.



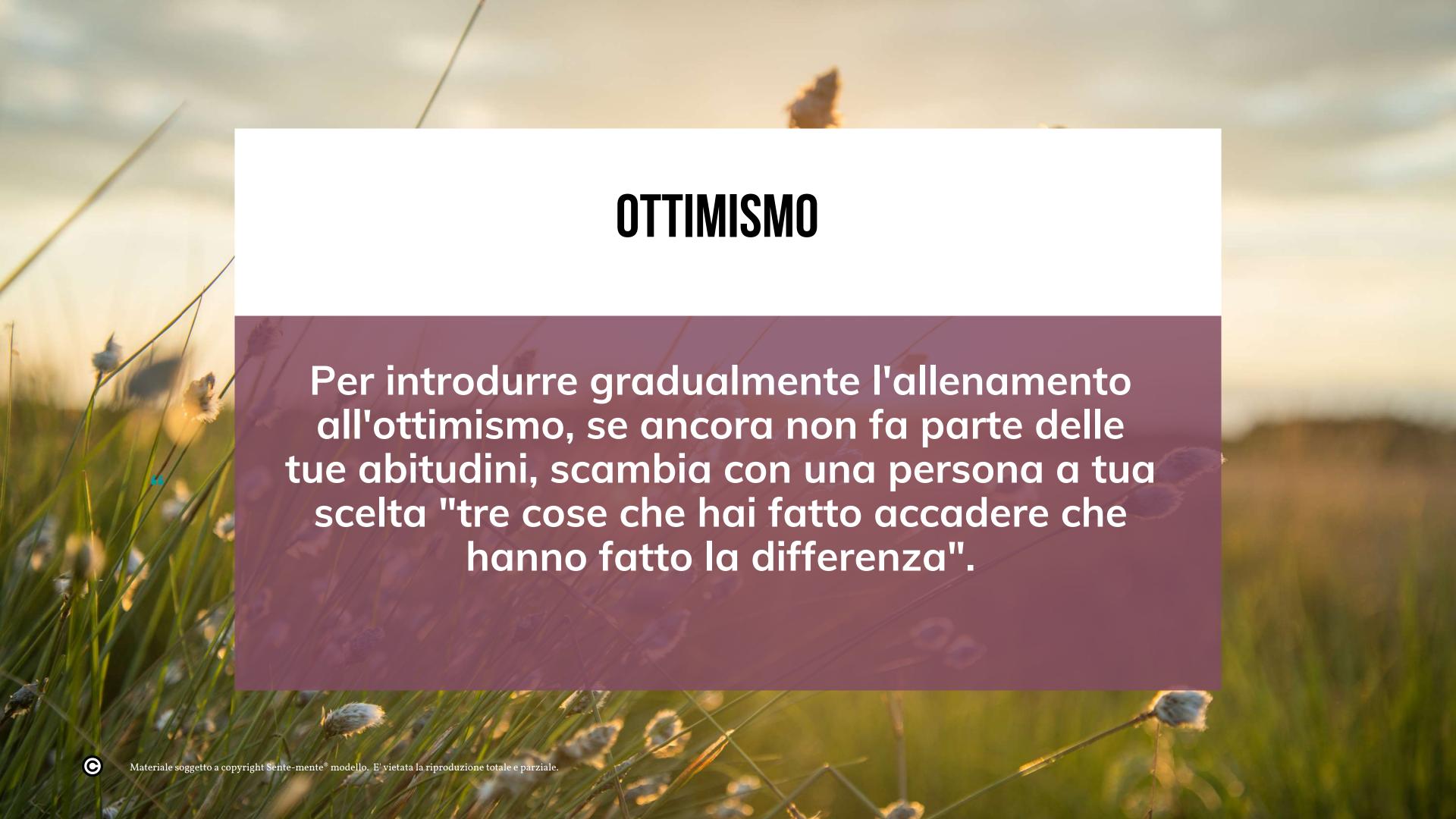
OTTIMISMO

L'ottimismo è stato definito come un'attribuzione positiva al successo ora e in futuro.

Le persone con un locus of control esterno basso tendono a interiorizzare gli eventi positivi e ad assumersi il merito.









WEBINAR FORMATIVO GRATUITO DEDICATO AI VOLONTARI

NELL'INCONTRO LA VITA SI ESPRIME

LE CARTE PER ACCENDERE LA RESILIENZA NELLE MANI DEL VOLONTARIO

Martedì 7 giugno 2022

ore 20.30

Un appuntamento formativo per conoscere idee ed esperienze per utilizzare al meglio lo strumento delle carte per accendere la resilienza.

Un gioco grazie al quale, come volontario, potrai incontrare l'altro in modo fresco, denso di reciprocità, viaggiando tra i tuoi paesaggi dell'anima mentre costruisci relazioni e panorami mozzafiato. Un'opportunità per ciascuna persona, un modo delicato per spalancare lo sguardo sui momenti della vita.



Introduce:
Letizia Espanoli
Formatrice e ideatrice
del Sente-mente® modello.

Conduce:
Elena Mantesso
Educatore e Felicitatore Formatore e
Supervisore del Sente-mente® modello.

ENTRA NELLA RIUNIONE IN ZOOM

HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/83570849091?PWD=YZJHDMJRZLVMTFRNBMI0L3R3K0L0QT09

ID RIUNIONE: 835 7084 9091 PASSCODE: 751649



"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 è anche nelle nostre mani

La felicità è un viaggio, non una destinazione; la felicità si trova lungo la strada non alla fine della strada, perché allora il viaggio è finito ed è troppo tardi. Il momento della felicità è oggi, non domani.

Paul H. Dunn





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



Sente-mente®

• Letizia Espanoli

• 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 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