

Programma Conferenza

Titolo: *Il Silenzio che Cura – Prendersi cura di sé per poter curare meglio*

Data: Martedì 21 ottobre 2025

Orario: 17:00 – 19:00

Luogo: Ospedale Michele e Pietro Ferrero, Verduno

Ore 16.45 – Accoglienza partecipanti

- Registrazione e accesso in sala

Ore 17:00 – Apertura lavori

- Saluto istituzionale da parte della Direzione Sanitaria.
- Introduzione al tema della conferenza.

Ore 17:15 – Intervento del relatore: Robert Jhonson

- Parte 1 – L’esperienza del paziente
- Il valore di un sorriso, dell’attenzione, dell’ascolto.
- Errori professionali e fragilità umane: quando la stanchezza diventa un rischio.
- Domanda guida: *“Come possiamo mantenere la carica e l’equilibrio quando tutto intorno a noi sembra crollare?”*

Parte 2 – Le sfide degli operatori sanitari

- Stress, carichi emotivi e fisici.
- Il ruolo del sonno come medicina dimenticata.
- Le malattie degenerative e croniche come rischio silenzioso per chi si prende cura degli altri.
- Il paradosso del curare: chi cura spesso non si cura.

Parte 3 – Risvegliare il desiderio

- Ricordare la motivazione che ha guidato la scelta della professione.
- Cura di sé come atto etico e responsabilità professionale.

Ore 18:15 – Strategie pratiche di auto-cura

- Strumenti quotidiani di prevenzione e riequilibrio.
- Brevi pratiche di consapevolezza e gestione dello stress.
- Lifestyle Medicine: sonno, movimento, alimentazione, relazioni.
- La forza delle reti di sostegno tra colleghi.

Ore 18:45 – Momento interattivo e riflessivo

- Esercizio guidato: riscoprire la scintilla iniziale della propria vocazione.
- Impegno personale: *“Da oggi scelgo di...”*

Ore 18:55 – Conclusioni

- Messaggio finale motivazionale: *“La vostra salute è la prima medicina che potete offrire ai vostri pazienti.”*
- Ringraziamenti e chiusura.

Ore 19:00 – Termine dei lavori