

# Care4You4Others

## Curriculum di argomenti per il Corso online rivolto ai caregiver sulla resilienza

**care**  
**4YOU**  
**4OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



**TITOLO:**

Care4You4Others – Corso di formazione sulla resilienza.

**TIPO DI CORSO:**

Corso online strutturato in 10 moduli da 60 minuti e accompagnato da un set di carte stimolo “One-Minute-Wonder” con attività ed esercizi.

**DESTINARI:**

- Caregiver che si occupano a livello professionale di assistenza in ambito sociosanitario
- Caregiver informali, che si occupano ad esempio di assistenza familiare.

**PROGETTO A CURA DI:**

bit BildungsWelten GmbH

ACUFADE - Asociación de Cuidadoras/es, Familiares y Amigos/as de Personas con Dependencia, Alzheimer y otras Demencias

Eclectica+ Ricerca e Formazione Impresa Sociale srl

**Organizzazione del corso**

Ogni modulo prevede circa 8-15 pagine nella versione stampata come dispensa.

Per ogni modulo sono previsti circa 60 minuti di apprendimento (testo + esercizi + riflessione). Il tempo necessario per la parte di apprendimento e relativi esercizi è individuale e varia da partecipante a partecipante a seconda del livello di competenza e apprendimento.

**Requisiti di ammissione**

Nessuno.

Le persone interessate possono registrarsi in qualsiasi momento alla piattaforma di apprendimento online e iniziare il corso. L'accesso al portale di apprendimento rimane aperto finché il partecipante non elimina il proprio account o finché il corso non è più disponibile. I partecipanti possono iscriversi e accedere ai contenuti in qualsiasi momento, la piattaforma è disponibile 24 ore al giorno, 7 giorni su 7.

Il corso online sarà disponibile gratuitamente fino alla fine del 2027, mentre la versione cartacea sarà scaricabile dal sito web.

**Lingue di insegnamento**

Tutti i contenuti e i materiali del corso saranno disponibili in Inglese, Tedesco, Spagnolo e Italiano.

La versione inglese dei materiali sarà anche disponibile in formato word scaricabile per la traduzione in altre lingue straniere.

## Metodi di insegnamento e apprendimento

Il corso utilizza materiali didattici strutturati in forma di testo che trasmettono le conoscenze di base sul tema della resilienza e della cura di sé. Le domande di ripasso, sotto forma di quiz per ogni modulo, aiutano i partecipanti a consolidare e controllare quanto appreso.

Il set di carte “One-Minute-Wonder”, che costituisce un materiale di supporto del corso, rappresenta un’ulteriore opportunità per approfondimenti e/o esercitazioni pratiche.

Il corso prevede anche contenuti che stimolano la riflessione e la consapevolezza personale, consentendo ai partecipanti di pensare e analizzare criticamente le proprie situazioni difficili, sia nella vita personale che in quella professionale.

Una valutazione finale consente di misurare in modo approfondito il livello di conoscenza raggiunto.

Questa combinazione di input teorici, esercizi pratici e stimoli di riflessione metacognitiva, crea un’esperienza di apprendimento olistica e al contempo sostenibile per i partecipanti.

## Sintesi dei contenuti dei moduli formativi

N.	Titolo
1	Introduzione al Corso Care4You4Others
2	La resilienza nel lavoro di cura
3	Fattori di rischio e fattori di protezione per gestire lo stress
4	I 7 pilastri della resilienza - teoria
5	I 7 pilastri della resilienza in pratica
6	La visione della fragilità nell’ambito della resilienza e della cura
7	L’importanza della resilienza nei gruppi di lavoro
8	Esercizi pratici per rinforzare la resilienza e la cura di sé
9	Il calendario dei 21 giorni di allenamento alla resilienza
10	Il valore della resilienza per il benessere dei caregiver informali
11	Il valore della resilienza per il benessere dei caregiver professionisti

## Informazioni aggiuntive

Il corso ha una struttura modulare. I partecipanti possono scegliere di seguire i contenuti che più rispecchiano i loro interessi. I singoli moduli possono anche essere fruiti più volte.

## Contenuti dettagliati del corso

<b>Modulo 1</b>
<b>Titolo</b> Introduzione al Corso Care4You4Others
<b>Obiettivi di apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere gli aspetti generali del Corso.</li><li>• Conoscere il programma di contenuti teorici e pratici declinati all'ambito di applicazione del progetto.</li></ul>
<b>Modulo 2</b>
<b>Titolo</b> La resilienza nel lavoro di cura
<b>Obiettivi di apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarizzare con il concetto di resilienza.</li><li>• Conoscere le diverse forme di resilienza (emotiva, sociale, fisica) e saperle descrivere.</li><li>• Capire cosa si intende per "cura di sé".</li><li>• Distinguere le differenze tra resilienza e cura di sé.</li><li>• Comprendere e riflettere sull'importanza della resilienza nel lavoro di cura.</li><li>• Identificare e analizzare le sfide e gli stress specifici del lavoro di cura.</li><li>• Sviluppare la capacità di riconoscere le situazioni di stress nel lavoro di cura e allenare la capacità di gestire lo stress in modo appropriato.</li><li>• Riconoscere l'importanza della resilienza per la salute e il benessere dei caregiver formali e informali.</li><li>• Sviluppare e applicare strategie per affrontare lo stress emotivo e per gestire le situazioni difficili nel lavoro di cura.</li><li>• Prendere consapevolezza di come la salute e il benessere dei caregiver influenzano anche le persone di cui si prendono cura.</li><li>• Comprendere l'importanza della comunicazione e del supporto nel lavoro di cura formale e informale.</li><li>• Comprendere l'importanza della cura di sé e identificare strategie individuali per attuarla nel concreto.</li><li>• Comprendere le basi della teoria e della pratica dei 7 pilastri della resilienza (autoefficacia, autoregolazione, consapevolezza di sé, accettazione di sé, ottimismo, empatia, competenza sociale).</li><li>• Apprendere come sviluppare misure per rafforzare la resilienza specificamente nel contesto assistenziale.</li><li>• Conoscere il concetto di mondo BANI e di Epoca del malessere.</li><li>• Analizzare le esigenze del mondo odierno, caratterizzato da continue sfide professionali e private.</li><li>• Sviluppare modi per integrare la resilienza nella pratica professionale a lungo termine come caregiver informali o professionali.</li><li>• Comprendere e utilizzare il ruolo della formazione e delle risorse di supporto nel lavoro di assistenza per promuovere resilienza.</li></ul>
<b>Modulo 3</b>
<b>Titolo</b> Fattori di rischio e di protezione nella gestione dello stress
<b>Obiettivi di apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere i fattori di rischio che hanno un'influenza sulla salute mentale dei caregiver.</li></ul>

- Conoscere l'importanza che riveste il rinforzo delle abilità di vita come fattori protettivi e averne compreso i concetti base.
- Familiarizzare con il concetto di autoconsapevolezza.
- Comprendere le ragioni dell'importanza dell'autoconsapevolezza in relazione alla resilienza.
- Promuovere consapevolezza rispetto ai propri bisogni.
- Comprendere la relazione esistente tra resilienza e consapevolezza dei propri bisogni.
- Familiarizzare con il concetto di problem solving.
- Comprendere il legame tra problem solving e resilienza.
- Familiarizzare con il concetto di locus of control.
- Comprendere il legame tra locus of control e resilienza.
- Conoscere il concetto di pensiero critico e creativo.
- Comprendere la relazione tra pensiero critico e creativo e resilienza.
- Conoscere il concetto di processo decisionale.
- Comprendere come la gestione dei processi decisionali influisce sulla resilienza.
- Apprendere il concetto di gestione positiva delle energie.
- Apprendere come la gestione positiva delle energie influisce sulla resilienza.
- Familiarizzare con il concetto di consapevolezza emotiva e linguaggio emotivo.
- Comprendere perché l'intelligenza emotiva è importante in relazione alla resilienza.
- Riflettere sull'importanza di una rete di relazioni come fattore protettivo.
- Acquisire consapevolezza su come la comunicazione, l'empatia e la gestione dei conflitti influenzano le relazioni e di conseguenza impattano sulla resilienza.
- Riflettere sull'importanza di aver cura del corpo come opportunità per promuovere la resilienza.
- Acquisire consapevolezza sulle strategie di rinforzo dei fattori protettivi.
- Conoscere alcune strategie per rafforzare i fattori protettivi.
- Applicare nella quotidianità le strategie di rinforzo dei fattori protettivi.

#### **Modulo 4**

##### **Titolo**

I 7 pilastri della resilienza - teoria

##### **Obiettivi di apprendimento**

- Conoscere quali sono i 7 pilastri della resilienza.
- Conoscere l'importanza dei 7 pilastri per la teoria della resilienza.
- Assimilare il pilastro dell'ottimismo.
- Assimilare il pilastro dell'accettazione.
- Assimilare il pilastro dell'orientamento alla soluzione.
- Assimilare il pilastro dell'abbandono del ruolo di vittima.
- Assimilare il pilastro dell'assunzione di responsabilità.
- Assimilare il pilastro delle reti.
- Assimilare il pilastro dell'orientamento al futuro.

#### **Modulo 5**

##### **Titolo**

I 7 pilastri della resilienza in pratica

##### **Obiettivi di apprendimento**

- Stimolare riflessioni sull'impatto dei 7 pilastri sulla resilienza personale.
- Comprendere l'importanza dei 7 pilastri in relazione alla resilienza.
- Fornire esempi di come i 7 pilastri possono essere rafforzati e integrati nella vita privata.

- Fornire esempi di come i 7 pilastri possono essere inseriti nella routine quotidiana del lavoro di cura.
- Apprendere come allenare i 7 pilastri della resilienza nelle sfide personali, essendo in grado di elaborare strategie efficaci di gestione delle criticità.

## **Modulo 6**

### **Titolo**

La visione della fragilità nel contesto della resilienza nella cura

### **Obiettivi di apprendimento**

- Comprendere e familiarizzare con il significato di fragilità nel contesto dell'assistenza.
- Identificare e descrivere le sfide e gli stress specifici che possono rendere i caregiver vulnerabili e fragili.
- Riconoscere e riflettere sull'impatto della fragilità sulla salute fisica, mentale ed emotiva dei caregiver.
- Comprendere e saper applicare le strategie per rafforzare la resilienza nel lavoro di cura.
- Riconoscere e spiegare l'importanza dell'autocura, del supporto sociale e della mindfulness nel promuovere la resilienza nel lavoro di cura.
- Sviluppare misure per gestire la fragilità attraverso strategie di resilienza integrate nella pratica assistenziale.
- Comprendere l'importanza della salute fisica nella gestione della fragilità per i caregiver.
- Apprendere esercizi e tecniche per promuovere la salute fisica e gestire la fatica, con l'obiettivo di farne abitudini e buone pratiche nel lavoro quotidiano.
- Comprendere gli effetti a lungo termine che uno stile di vita sano ha sulla capacità di cura e sul benessere dei caregiver.
- Comprendere l'impatto che un atteggiamento positivo incentrato sulla resilienza ha sulla capacità di evitare il malessere.

## **Modulo 7**

### **Titolo**

L'importanza della resilienza nei gruppi di lavoro

### **Obiettivi di apprendimento**

- Acquisire consapevolezza del ruolo della resilienza nei gruppi di lavoro che si occupano di cura.
- Conoscere i concetti di ruolo e obiettivo efficace.
- Conoscere diverse strategie di comunicazione e saperle applicare nei diversi contesti.
- Essere consapevoli dell'importanza della comunicazione nei gruppi di lavoro multidisciplinari.

## **Modulo 8**

### **Titolo**

Esercizi pratici per rinforzare la resilienza e la cura di sé

### **Obiettivi di apprendimento**

- Familiarizzare con la pratica del diario dell'ottimismo.
- Comprendere come utilizzare il diario dell'ottimismo in un'ottica di prassi quotidiana.
- Prendere consapevolezza dell'importanza degli obiettivi giornalieri.
- Conoscere come applicare nella pratica la strategia degli obiettivi giornalieri.
- Interiorizzare il concetto di apertura all'apprendimento.
- Conoscere come applicare in concreto l'apertura all'apprendimento come strategia di resilienza.
- Conoscere la meditazione mindfulness.

- Saper applicare e praticare la meditazione mindfulness.
- Saper distinguere il concetto di focus proattivo dal focus passivo.
- Saper applicare in concreto il concetto di focus proattivo.
- Capire cosa significa la regressione alle cattive abitudini.
- Avere strumenti concreti per evitare di incorrere nella regressione alle cattive abitudini

## **Modulo 9**

### **Titolo**

Il calendario dei 21 giorni di allenamento alla resilienza

### **Obiettivi di apprendimento**

- Individuare gli stimoli chiave da inserire nel calendario di 21 giorni per aumentare la resilienza e il benessere.
- Delineare una panoramica del calendario dei 21 giorni di allenamento alla resilienza.
- Essere in grado di declinare in pratica il calendario dei 21 giorni di allenamento alla resilienza.

## **Module 10**

### **Titolo**

L'importanza della resilienza per il benessere dei caregiver informali

### **Obiettivi di apprendimento**

- Identificare le difficoltà e gli stress specifici affrontati dai caregiver informali.
- Comprendere l'impatto emotivo e fisico dell'attività di cura sulla salute dei caregiver informali.
- Prendere consapevolezza dell'importanza della cura di sé come componente chiave del benessere dei caregiver informali.
- Conoscere le strategie di autocura per i caregiver informali ed essere in grado di applicarle in pratica.
- Comprendere l'importanza del supporto sociale e della costruzione di una rete di relazioni per i caregiver informali.
- Sviluppare e implementare misure per promuovere la salute fisica, emotiva e mentale dei caregiver informali.

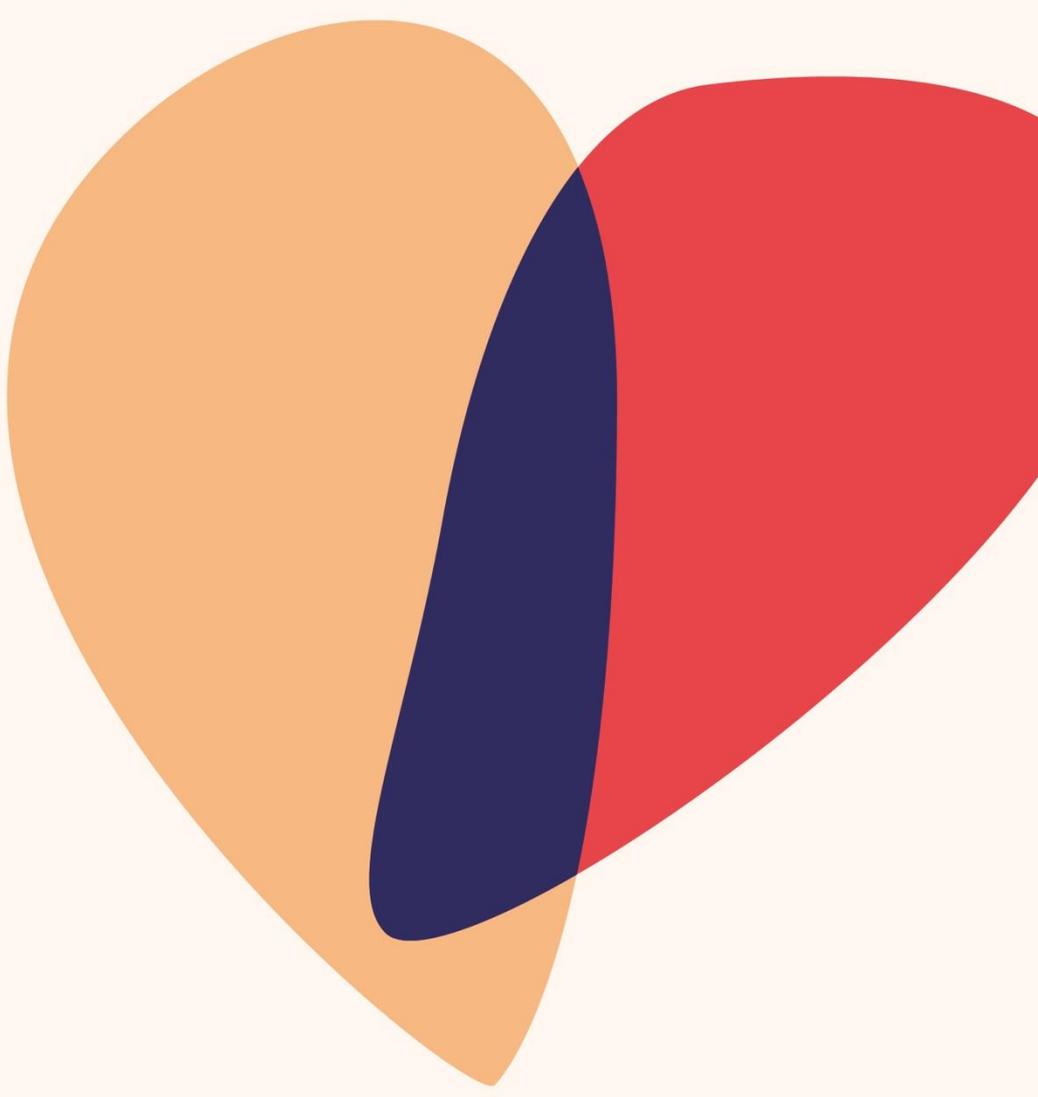
## **Module 11**

### **Titolo**

L'importanza della resilienza per il benessere dei caregiver professionisti

### **Obiettivi di apprendimento**

- Identificare le sfide e gli stress specifici affrontati dai caregiver professionisti.
- Comprendere ed essere in grado di descrivere l'impatto emotivo e fisico del lavoro di cura sulla salute dei caregiver professionisti.
- Riconoscere l'importanza della cura di sé come componente chiave del benessere dei caregiver professionisti.
- Conoscere le strategie di cura di sé per i caregiver formali ed essere in grado di applicarle nella pratica.
- Comprendere e riflettere sul ruolo del supporto sociale e della costruzione di una rete di relazioni per i caregiver professionisti.
- Sviluppare e implementare misure per promuovere la salute fisica, emotiva e mentale dei caregiver formali.



**care**  
**4**YOU  
**OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863

