



## SOS DI SICUREZZA PER L'OPERATORE SOCIO-SANITARIO

### 1 CREA UNA ROUTINE QUOTIDIANA

Personale, familiare, lavorativa per avere il senso del controllo in una situazione per tutta evidenza imprevedibile e invariabile.

*Fai un passo alla volta e arriverai più lontano di quanto immaginavi*

### 2 ASCOLTA IL TUO CORPO

Scarica lo stress attraverso la respirazione, tecniche di rilassamento come il training autogeno, e l'attività fisica.

*Prenditi cura del corpo, è l'unico posto in cui devi vivere!*

### 3 IMPARA L'ABC DELLE EMOZIONI

Le emozioni di gioia, tristezza, paura, rabbia sono universali. Non sono mai sbagliate! E' la loro implosione o esplosione che crea problemi personali e relazionali.

*Parlare di come ti senti aiuta ad essere più leggero e meno solo*

### 6 FAI LA LISTA DELLE RISORSE

Fare l'elenco delle tue risorse personali e relazionali ti aiuta a sentire la forza e il coraggio per superare le più difficili battaglie.

*La forza di una persona è il risultato di quello che ha superato*

### 5 STACCA LA SPINA

Segna sull'agenda quotidiana tutto quello che ti fa star bene: cantare, ballare, camminare, ridere, "ciaccolare" con le persone care.

*Il mondo ha bisogno di persone felici!*

### 4 FAI ATTENZIONE ALLA COMUNICAZIONE

La comunicazione è fatta di parole e atteggiamenti, e il modo in cui ti esprimi determina spesso il tipo di reazione che susciti negli altri.

*Esiste sempre il tono giusto!*

**Se hai bisogno di aiuto  
Io ci sono!**

*Catia Fiorin*