



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