



Oggetto: La Cura di Chi Cura: percorso formativo gratuito per la gestione dello stress e la promozione dell'antifragilità

Gentili Direttori, Gentili Referenti,

per rispondere concretamente alle sfide quotidiane legate all'assistenza e promuovere il benessere di chi ogni giorno opera al servizio delle persone fragili, l'**Associazione Cuneese Case di Riposo e Domiciliarità** è lieta di presentare un'esclusiva opportunità formativa riservata a tutte le strutture Associate.

Nato dalla collaborazione con **Eclectica+** e realizzato grazie al contributo di **TIAGO** e **Fondazione CRC**, il videocorso "**La Cura di chi Cura**" propone strumenti metodologici e pratici per sviluppare la competenza dell'**antifragilità** all'interno delle équipe assistenziali e gestionali.

- **Obiettivi Formativi e Punti di Forza**
- **Gestione dello Stress:** Acquisire chiavi di lettura operative per elaborare gli eventi complessi e prevenire il fenomeno del *burnout*.
- **Sviluppo dell'Antifragilità:** Imparare ad adattarsi e rafforzarsi di fronte alle criticità del lavoro e della vita quotidiana.
- **Formato Flessibile:** Il corso è articolato in pratiche videopillole ad alta fruibilità, ideali per integrarsi nei ritmi di lavoro delle strutture.
- **Accesso Gratuito:** Risorsa completamente gratuita rivolta a coloro che si prendono cura e assistono persone con fragilità.

"Dobbiamo aiutarci a gestire le sfide del lavoro e della vita con più consapevolezza. Perché prendersi cura degli altri parte prima di tutto dal recuperare uno spazio di scelta, consapevolezza e azione per se stessi."

▶ Modalità di Fruizione delle Video-Pillole

Le videopillole formative sono fruibili direttamente online. Vi invitiamo a cliccare sui link di seguito riportati per iniziare il percorso.

Successivamente procederemo con l'invio dei link per il prosieguo del corso.

1^ videopillola - [cura di chi cura - 1.mp4](#)

2^ videopillola - [cura di chi cura - 2.mp4](#)

Restiamo a completa disposizione per fornire ulteriore materiale informativo o chiarimenti organizzativi.

Il Presidente

Silvio INVERNELLI