

**ESSERE O SENTIRSI PAZIENTE**

**Secondo incontro in digitale, 21 Luglio 2023**

*PROGRAMMA*

17.00/17.50 – Riprendiamo dalle emozioni e dai bisogni

- Riscontro sulla ruota delle emozioni: cosa è cambiato? Esperienze a confronto
- Esercitiamoci con il modello RAIN(S)

17.50/18.00 – Pausa

18.00/18.50 – A tu per tu con la cura di sé

- La matrice del self care
- Come gestire stress, burn out e compassion fatigue

18.50/19.30 – Intimità nelle malattie croniche

- I falsi miti
- L'importanza di comunicare il proprio io

