

# VetSocial: Affrontare lo stress digitale nel mondo Veterinario

► **Webinar online**  
6 giugno 2024

2 CREDITI SPC



GIOVEDÌ 6 GIUGNO 2024

● WEBINAR ONLINE

# VetSocial: affrontare lo stress digitale nel mondo Veterinario

In collaborazione con  **bondium**  
body and mind equilibrium

Il Gruppo Benessere è aperto anche ai **tecnici veterinari**.

## FINALITÀ DEL WEBINAR

- ⊕ Fornire una panoramica sulla crescente importanza dei social network nel settore veterinario, i possibili rischi relativi al tecnostress e promuovere benessere digitale
- ⊕ Presentare strategie efficaci per gestire recensioni, messaggi e comunicazioni in modo professionale e salutare
- ⊕ Offrire consigli pratici per mantenere un equilibrio tra lavoro e vita personale, preservando il proprio benessere mentale e fisico nell'era digitale

QUOTE: gratuito per i soci GBV 2024 | € 50 per i non soci.

ORARIO	PROGRAMMA	
20.30 - 21.00	<b>Introduzione al tema: la salute mentale e il benessere dei Veterinari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcuni tratti della personalità che aumentano il rischio di stress lavorativo nei veterinari</li> <li>• Le sindromi tipiche: Fatica da compassione, Burnout e Sindrome dell'impostore</li> <li>• L'importanza dei social network per i Medici Veterinari: opportunità e sfide.</li> </ul>
21.00 - 21.30	<b>Lo stress digitale nel Settore Veterinario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress digitale e techno stress</li> <li>• Riconoscere i segni del techno stress lavorativo e dell'overload digitale.</li> </ul>
21.30 - 22.20	<b>Benessere e Salute Mentale per il professionista nel mondo digitale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'importanza del prendersi cura di sé: consigli utili</li> <li>• Strumenti e impostazioni per controllare e proteggere la propria privacy sui social network.</li> <li>• Consigli per evitare l'invasione e l'interferenza dei social network nella vita quotidiana.</li> <li>• Pianificazione e gestione del tempo per evitare l'overdose di social media.</li> <li>• Gestione delle Recensioni e Feedback</li> <li>• Come rispondere alle recensioni positive e negative in modo professionale.</li> <li>• Strategie per gestire le critiche e utilizzarle come opportunità di miglioramento.</li> <li>• L'importanza della trasparenza e dell'autenticità nelle interazioni online.</li> <li>• Creare contenuti di valore per coinvolgere e educare il pubblico.</li> <li>• Come stabilire confini chiari tra la vita professionale e privata online.</li> </ul>
22.20 - 22.30	<b>Conclusione e Sessione Q&amp;A</b>	Sessione finale di domande e risposte per approfondire argomenti specifici e condividere esperienze.

## METODOLOGIA



**Presentazioni** interattive con supporto visivo.



**Sessioni** di discussione e condivisione di esperienze.



COORDINAMENTO

### ALESSANDRO SCHIANCHI

**Medico Veterinario**, ha conseguito la laurea in Scienze del Comportamento e delle Relazioni Interpersonali e la laurea magistrale in Psicologia. È psicoterapeuta a indirizzo sistemico integrato.

È il **coordinatore** del Gruppo Benessere Veterinario.



RELATORE

### SARAH BONOMI

Laureata in Psicologia del benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologie Positive; Consulente e formatrice HR, accompagna persone e organizzazioni nel cambiamento e nella promozione del benessere individuale, di team e organizzativo (work-life balance).

Docente di Psicologia Positiva presso l'Università della Terza Età (Auser).

Preparatrice mentale di 1° e 2° grado per il tennis, certificata al Colloquio Motivazionale Erickson (Roma) e al metodo dell'Happy Coaching® – di Rosanna Gallo.

Socia fondatrice e referente team Eventi per l'associazione di promozione sociale Nodi Parlati, associazione che diffonde le conoscenze psicologiche per fornire strumenti e strategie per migliorare la qualità della vita e del rapporto con sé e gli altri.

Divulgatrice di contenuti scientifici per MilanoReporter.it e TennisFever.it e Nodiparlati.it.

In collaborazione con l'Università Cattolica ha progettato l'app «Maturità Ok» per la gestione psicologica di stress e ansia.

Svolge colloqui individuali e training di gruppo per la promozione del benessere psicologico, soft-skills, psicologia positiva, brain-gym ed empowerment cognitivo-affettivo.



A. SCHIANCHI

## COME SOPRAVVIVERE AL MESTIERE DEL VETERINARIO ED... ESSERE FELICE!

1a ed., 430 pagg., 10 ill., Point Veterinaire Italie | marzo 2019

**ACQUISTA**

Cambiano i tempi e cambiano i mestieri. La professione del medico veterinario, come tante altre discipline, ha dovuto anch'essa correre per rimanere al passo coi tempi e conformarsi al mutare della società nella quale opera. Nella "cassetta degli attrezzi" di cui il futuro veterinario dovrà dotarsi, sarà prudente che trovino posto tutta una serie di abilità che mirano a sviluppare le sue capacità imprenditoriali, ottimizzare, il lavoro di équipe, migliorare le relazioni umane, fidelizzare il cliente e garantire la sua aderenza ai protocolli di cura. Tutto questo, nell'interesse mai dimenticato della salute del paziente, ossia

l'animale ammalato. In questo libro sono riassunti, in maniera sintetica ed efficace, i concetti principali della psicologia sociale, della psicologia della comunicazione e del lavoro, facendo lo sforzo di applicare queste affascinanti scienze alla professione veterinaria e trasportarle così, dagli ambienti di ricerca e dai contesti pratici dove sono state sviluppate, sul palcoscenico nel quale opera il medico, un luogo dove veterinario e utente, con la loro danza di gesti e parole, sono gli attori indiscussi nel caratteristico triangolo lavorativo di "un'arte medica" nella quale cliente e paziente, inevitabilmente, non coincidono.



A. SCHIANCHI

## ANCHE I VETERINARI POSSONO SORRIDERE - IL PRONTUARIO PER FAR PACE CON LA PROPRIA MENTE E RITROVARE LA SERENITÀ

1a ed., 143 pagg., Point Veterinaire Italie | Ottobre 2021

**ACQUISTA**

In questo libro l'autore, Alessandro Schianchi, si rivolge a tutti: come veterinari, come medici e come persone. Non offre consigli su come svolgere la professione ma spunti di riflessione per poterla vivere al meglio. Attraverso pagine ricche di metafore, mostra come osservare i pensieri sia positivi sia negativi; insegna ad accoglierli, accettarli, guardarli da un'altra prospettiva. A dare loro una forma e anche il giusto posto: la mente. Aiuta a non immergersi in essi e a non lasciarsene invadere. E, soprattutto, ricorda l'importanza di vivere secondo i propri valori.

Volume agile e di facile consultazione. Un libro per le migliaia di medici veterinari che ogni giorno in scienza, coscienza e professionalità affrontano, magari con il cuore pesante, il lavoro quotidiano.



ASSOCIAZIONE NAZIONALE MEDICI VETERINARI ITALIANI

Federazione delle Associazioni  
Professionali Veterinarie Italiane

**CREMONA**

Palazzo Trecchi  
Via Trecchi, 20 - 26100

**MAIL**

info@anmvi.it

**TEL**

0372 403547

**FAX**

0372/403526

[anmvi.it](http://anmvi.it)

