



Concludendo...

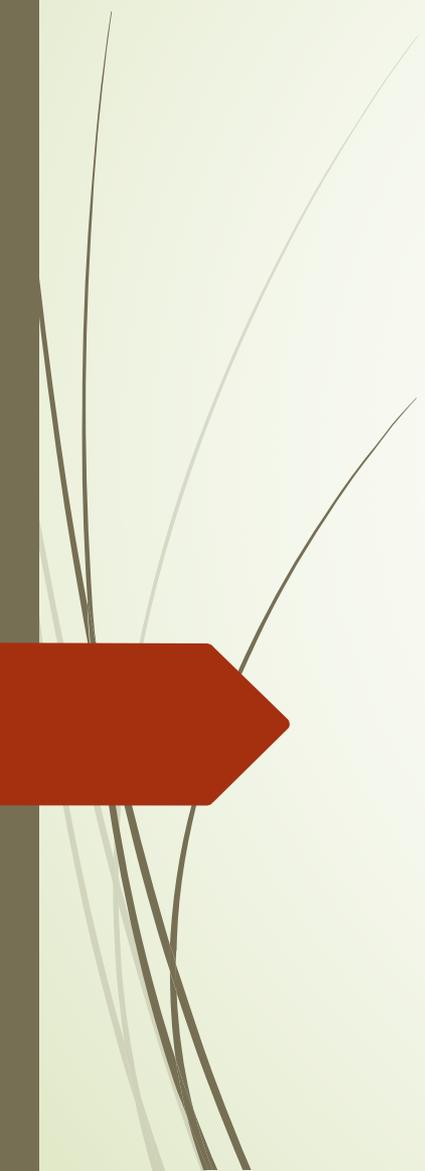
Marco Ingrosso

Corso di Sociologia della salute

## L'educatore che cura



- ✓ Sviluppa una spiccata capacità relazionale, associata ad una buona competenza teorica e metodologica
- ✓ Valorizza la stima di sé, il protagonismo, l'esperienza della persona di cui si prende cura
- ✓ Si occupa di apprendimenti delle *life skills* nella prospettiva della *life long learning*
- ✓ Si occupa di sviluppare le capacità utili alla *cura di sé*
- ✓ Diffonde una *cultura della cura* dell'altro, delle relazioni umane, dell'ambiente
- ✓ Si occupa del *benessere* dell'altro e delle sue *difficoltà* di vita
- ✓ Collabora con gli altri operatori e care-givers per il miglioramento della salute e qualità di vita del soggetto
- ✓ .....



# dopo il diario di salute...

Proseguire la cura di sé lungo il corso della vita



# La valutazione periodica

- Quali cambiamenti sono stati avviati?
- Quali sono stati non attuati o abbandonati?
- Quale progetto formulo a me stesso e per me stesso?
- Quali apprendimenti mi piacerebbe mettere in atto?



## Qualche consiglio di lettura ...

- Franco Berrino e Luigi Fontana, ***La Grande Via. Alimentazione, Movimento, Meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa***, Mondadori
- Vittorino Andreoli, ***La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile***, Marsilio
- Daniel Goleman (autore de *Intelligenza emotiva, Intelligenza sociale*, ecc.), ***La forza della meditazione. Che cos'è, perché può renderci migliori***, Rizzoli
- Suzy Reading, ***Rivoluzione self care***, Gribaudo, 2018

# Le attività per la salute

- motorie
- di coordinamento mente-corpo (es. *yoga*)
- di riequilibrio energetico (es. *shiatsu*)
- di riequilibrio psichico-emotivo (es. *meditazione*)
- dietetiche-alimentari
- relazionali-sociali (es. *cura di...., di volontariato, ...*)
- ambientali (*miglioramenti degli ambienti di vita, ecc.*)
- ecc.

**il counseling se serve**



# Un buon uso di internet

- ▶ per star bene
- ▶ per evitare comportamenti dannosi
- ▶ per curarsi
- ▶ per avere consigli
- ▶ per avere buoni rapporti di cura (coi curanti...)
- ▶ per condividere la propria esperienza (self-help, blog, ecc.)
- ▶ per l'uso delle tecnologie appropriate (es. nuovi personal device)
- ▶ ...

➤ **Buon cammino .....**

