

Corso

Nuove metodologie formative: la Cura delle Parole nella qualità delle Relazioni

Programma

<i>8.30-9.00 Registrazione partecipanti e presentazione</i>	
9.00-11.00	Relazioni e qualità: <ul style="list-style-type: none">• Stress e del conflitto• Stili di comunicazione
<i>11.00-11.15 Pausa caffè</i>	
11.15 -13.15	Creazione di relazioni consapevoli: <ul style="list-style-type: none">• Gestione del conflitto nelle relazioni• Locus of control e capacità negative• Coping e strategie di affrontamento
<i>13.15-14.15 Pausa pranzo</i>	
14.15-15.45	Meditazione e qualità delle relazioni e della vita : <ul style="list-style-type: none">• Introduzione agli stili di vita salutari, alla qualità della vita attraverso la meditazione, l'impatto sulla salute psicofisica e sulla gestione dello stress;• Il conflitto attraverso la pratica meditativa e gli stili di vita salutari.
<i>15.45-16.00 pausa</i>	
16.00 -17.30	Laboratorio esperienziale
17.30 - 18.00	<i>Test ECM e Questionario di gradimento corso</i>

Docente del corso: *Dott. Daniel Lumera (Giovanni Maria Pinna)*

Tutor: *Dott.ssa Nadia Brusasca*

Segreteria ECM: *Formazione ASSL Nuoro*