

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