

PROGRAMMA EVENTO FORMATIVO

TITOLO: LA MINDFULNESS: UNO STRUMENTO PER IL BENESSERE DEI LAVORATORI

PRIMA GIORNATA				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	Docente e sostituto (obbligatorio)
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	2,30	Capire che in noi ci sono più cose giuste che sbagliate	G	Stefano De Luca John Angelori

SECONDA GIORNATA				
1° Sessione	TITOLO SESSIONE			
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	Docente e sostituto (obbligatorio)
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	2,30	Esplorare la percezione e la risposta creativa	G	John Angelori Stefano De Luca



TERZA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	2,30	Scoprire il piacere e la potenza del momento presente	G	Stefano De Luca John Angelori

QUARTA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	2,30	Capire l'impatto dello stress	G	John Angelori Stefano De Luca

QUINTA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	2,30	Trovare lo spazio per fare scelte	G	Stefano De Luca John Angelori



SESTA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 14,30 a: h 15,00	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 15,00 a: h 17,30	7,00	<i>Giornata intensiva</i> Lavorare con le situazioni difficili	G	John Angelori Stefano De Luca

SETTIMA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 9,00 a: h 9,30	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 9,30 a: h 16,30	7,00	Coltivare la gentilezza verso sé stessi e gli altri	G	Stefano De Luca John Angelori

OTTAVA GIORNATA				
TITOLO SESSIONE				
DALLE ORE ALLE ORE	Durata	DETTAGLI	Metodologia Didattica (vedi pag. successiva)	
da: h 9,00 a: h 9,30	0,30	Accoglienza e registrazione dei partecipanti		Referenti organizzativi del corso
da: h 9,30 a: h 16,30	2,30	Avventurarsi nel resto della vita	G	Stefano De Luca John Angelori
da: h 16,30 a: h 17,30	1,00	Conclusione del percorso formativo e valutazione attraverso discussione di gruppo coordinata dai docenti		Docenti e gruppo proponente

I RESPONSABILI SCIENTIFICI
MARIO RONCHETTI - ROBERTO CORSI

