corso

Tecniche per ridurre lo stress e prevenire il burn-out

destinatari

Operatori socio sanitari - Assistenti familiari

IMPARERAI A

In questo percorso, che avrà un taglio essenzialmente pratico, useremo la Mindfulness ed alcune tecniche di rilassamento come strumenti per imparare a gestire gli stress legati alla propria esperienza personale e professionale.
- Gestire in modo più efficace lo stress e le difficoltà della vita, cogliendo ed apprezzando ciò che può darci il momento presente.
- Accettare le difficoltà e “a imparare a veleggiare tra le ondate della vita”.
- Entrare in maggior intimità con noi stessi, il nostro corpo e la nostra mente.
- Prenderti cura di te stesso, migliorando così la qualità di vita e imparando a gestire le emozioni più difficili e dolorose.
- Tecniche del mindfulness

DURATA: 15 ore 6 lezioni da 2,5 ore
COSTO: € 200.00
ORARIO: Preserale
INIZIO/TERMINE:
CERTIFICAZIONE:
Al termine del corso verrà rilasciato ai/alle partecipanti un attestato di frequenza
NOTE ORGANIZZATIVE:
IL corso verrà organizzato in collaborazione con "Associazione Così Com'è Onlus". I posti disponibili sono 15

FONDAZIONE CASA DI CARITÀ ARTI E MESTIERI ONLUS

PER INFORMAZIONI:
Fondazione Casa di Carità Arti e Mestieri Onlus
Via Pacchiotti, 51 - Giaveno (TO)
Tel. 011 936 34 16
centro.giaveno@casadicarita.org 800026717
0119363416