

Allegato "A"

Progetto Formativo Aziendale

"Prendersi Cura" ***La consapevolezza del sé nei sistemi***

Il presente allegato è composto
di n. **3** fogli, di n. **3** pagine

La riflessione sulla complessità e la multidimensionalità delle interazioni umane, ambientali e sociali ci spinge a progettare azioni che aiutino l'individuo ad avere consapevolezza del proprio Sé in divenire, favorendo lo sviluppo di competenze emozionali e relazionali fondamentali per il benessere personale e lavorativo.

Essere consapevoli di sé stessi e delle proprie emozioni consente un'apertura speciale alla propria dimensione interiore e creativa

Ogni persona capace di esprimere positivamente la propria individualità diventa risorsa nel suo contesto di vita, potenziale di salute, parte attiva e responsabile verso i bisogni della comunità di appartenenza.

Organizzazione:

Distretto 1 Cagliari Area Vasta

Conduttori:

Dott.ssa Loredana Garau
Psicologo -Psicoterapeuta

Dott. Franco Sale Musio
Psicologo -Psicoterapeuta

“Prendersi cura”

La consapevolezza del Sé nei sistemi



Destinatari

Sono ammessi un massimo di 14 partecipanti per edizione

Date e orario

Prima edizione: 22 e 29 marzo 2022
dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Seconda edizione: 24 e 31 maggio 2022
dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Terza edizione: 18 e 25 ottobre 2022
dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Quarta edizione: 22 e 29 novembre 2022
dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Quinta edizione: 13 e 20 dicembre 2022
dalle ore 8.00 alle ore 14.00

E' necessario portare un materassino da palestra e abbigliamento comodo .

Programma

La consapevolezza di sé nelle relazioni di cura.

- *La pratica della mindfulness*
- *Intelligenza emotiva*
- *Agire e non reagire : scegliere di stressarsi con stile*

Dott.ssa L.Garau

La consapevolezza del corpo nelle relazioni di cura.

- *Dal rilassamento progressivo alla Distensione Immaginativa*
- *La fenomenologia ideoplastica*
- *La pratica della Distensione Immaginativa*

Dott. F.Sale Musio

**La vostra visione apparirà più chiara soltanto quando guarderete nel vostro cuore.
Chi guarda l'esterno, sogna.
Chi guarda all'interno si sveglia.**

Carl Gustav Jung
“La psicologia dell' inconscio ”