

## Allegato “A”

# Progetto Formativo Aziendale “Mindfulness nelle dipendenze”

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

# “MINDFULNESS NELLE DIPENDENZE”

## PROGRAMMA

1^ edizione : 13 giugno 2022 – 24 ottobre 2022

2^ edizione : 14 giugno 2022 – 25 ottobre 2022

Sala Conferenze Servizio Dipendenze Via dei Valenzani s.n.c. - Cagliari

Docente: Dott.ssa Paola Mamone Ph.D. - Specialista in Psicologia Clinica -

ORARI		PROGRAMMA per le giornate del 13 e 14 giugno 2022
08.00 - 08.30		Registrazione Partecipanti
08.30 - 09.00		Presentazione del corso
09.00 - 10.00		Introduzione alla Mindfulness -
10.00 - 11.30		La regolazione emozionale
11.30 - 13.00		La mindfulness nella prevenzione del burn out
13.00 - 13.30		Dibattito

ORARI		PROGRAMMA per le giornate del 24 e 25 ottobre 2022
08.00 - 08.30		Registrazione Partecipanti
08.30 - 09.00		Presentazione del corso
09.00 - 10.00		Mindfulness e dipendenze
10.00 - 11.30		La finestra di tolleranza
11.30 - 13.30		Mindfulness relazionale
13.00 - 13.30		Dibattito
13.30 - 15.00		<i>Pausa Pranzo</i>
15.00 - 17.00		La mindfulness nella promozione della salute
17.00 - 17.30		Dibattito e PROVA E.C.M.

**Progetto Formativo**

**"Mindfulness nelle dipendenze"**

**TABELLA RIEPILOGATIVA COSTI PREVISTI**

<b>VOCE DI SPESA</b>	<b>TOTALE</b>
<b>Compenso docente</b>	<b>€ 2.200,00</b>
<b>Alloggio, vitto, mobilità docente</b>	<b>€ 1.112,00</b>
<b>Acquisto materiale didattico</b>	<b>€ 0,00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>€ 3.312,00</b>

Costo medio per partecipante € 103,73  
Costo medio x ora x partecipante € 9,43