

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

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

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