

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE

Titolo: Strategie per la gestione dello stress secondo la mindfulness: giornate di approfondimento e supervisione

Anno: 2026

Date 1° ediz. , 23/03, 13/04, 11/05, 08/06, 28/09, 12/10, 09/11, 14/12/2026
Durata del corso (in ore): 16
Sede: Casa della Salute Villacidro
N° Edizioni: 1
Docente: Monica Pinna
Partecipanti per edizione: 14
Destinatari formazione: Dipendenti ASL Medio Campidano – Tutte le professioni
Responsabile scientifico: Monica Pinna

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. Lunedì 16/03/2026				
Registrazione partecipanti	14:45	15:00		
Benvenuto e giro di presentazioni, riflessioni sul programma e condivisione sulle pratiche eseguite a casa	15:00	15:20	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Mix di pratiche	15:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza e conclusioni	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")

CONTENUTI	ORA INIZIO	ORA FINE	DOCENTI o SOSTITUTI	METODOLOGIA DIDATTICA
1° ediz. Lunedì 13/04, 11/05, 08/06, 28/09, 12/10, 09/11, 14/12/2026				
Registrazione partecipanti	14:45	15:00		
Riflessioni sul programma e condivisioni sulle pratiche eseguite a casa	15:00	15:20	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto risponde")
Mix di pratiche	15:20	16:40	Monica Pinna	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche
Condivisione dell'esperienza e conclusioni	16:40	17:00	Monica Pinna	Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore (l'esperto

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE				
				risponde")

Il Responsabile scientifico

Data: 19/02/2026

Firma _____