

Promosso da



Gestire lo stress nell'incertezza

28 GIUGNO 2021

EVENTO ACCREDITATO ECM FAD

Si maturano 6.0 crediti ECM

ISCRIZIONI

La partecipazione è **gratuita**.
DISPONIBILITÀ MASSIMA: 50 POSTI

Corso accreditato ECM per le seguenti categorie professionali:

- *Tutte le professioni sanitarie.*

ISCRIZIONI ECM

Per partecipare all'evento iscriversi e registrarsi su:

formazione.gutenbergonline.it/

PROVIDER ECM



Provider Standard ECM n° 409
Tel. 0575 408673 - Fax 0575 20394

www.gutenbergonline.it
formazione.gutenbergonline.it



#laformazioneinlettuemani

PROGRAMMA

ORARIO	TEMPO	ARGOMENTO	STRUMENTI
14.30 – 14.40	10 min	Accoglienza e verifiche tecnologica	piattaforma ZOOM
14.40 – 14.50	10 min	Saluti ufficiali	Presentazione
14.50 – 15.10	20 min	Presentazione Associazione e contenuti dell'incontro + LIFE SKILLS E SALUTE	mindfulness
15.10 – 15.20	10 min	ASCOLTO CORPOREO e radicamento	teoria
15.20 – 15.30	10 min	Come ti senti? tempo atmosferico + sondaggio	teoria
15.30 – 15.50	20 min	VUCA	esercitazione
15.50 – 16.10	20 min	Energica con musica	teoria
16.10 – 16.25	15 min	Cosa è lo stress e la gestione dello stress	Riflessione individuale
16.25 – 16.50	15 min	Situazioni di stress e dove le sento nel corpo	esercitazione
16.50 – 17.00	10 min	Respirazione vagale	teoria
17.00 – 17.15	15 min	Dati stress PRE pandemia	sondaggio
17.15 – 17.30	15 min	Cosa mi aiuta a gestire lo stress	Teoria + esercitazione
17.30 – 18.10	40 min	6 PASSI X GESTIRE LO STRESS + Diario antistress	esercitazione
18.10 – 18.30	20 min	Automassaggio con bodyscan x facilitare la mindfulness + come stai dopo l'automassaggio	chiusura
18.10 – 18.30	20 min	Feedback finale	chiusura