

**AZIENDA USL TOSCANA NORD OVEST**

**CORSO DI MOTIVAZIONE AL BENESSERE**

**AUDITORIUM OSPEDALE VERSILIA LIDO DI CAMAIORE**

**15 giugno 2018**

**Relatori: Dr Ferdinando Regina**

**Prof.ssa Carla Matassi**

**Resp. Scientifico/Animatore di Formazione : D.ssa Daniela Maria Baroni**

Gli obiettivi del Corso sono: acquisire un corretto atteggiamento mentale, apprendere il modo per rilassarsi, rafforzare la propria autostima, l'autoefficacia e l'autodeterminazione; imparare a gestire le emozioni negative, controllare gli stati d'ansia e lo stress, imparare a fare delle scelte consapevoli e progettare il proprio futuro, controllare i pensieri disturbanti e le paure, imparare a liberarsi dalle abitudini non salutari, imparare a utilizzare i propri limiti per raggiungere risultati superiori alle proprie aspettative, imparare a stare bene nella vita di tutti i giorni.

Il Corso è rivolto a Medici di base, Medici specialisti, Operatori sanitari, ad altri Professionisti, si rivolge alla persona e non al lavoro che fa la persona

### **Programma evento**

08,30 Iscrizione

09,00 Presentazione

09,15 I Principi del funzionamento della Mente:

Utilizzo delle immagini e delle metafore

Immagine mentale e comportamento

Emisferi cerebrali

I "Tre cassetti"

Atteggiamento Mentale

Parte pratica

10,45 Pausa caffè

11,00 Il Rilassamento:

Stress e Distress

Le preoccupazioni  
Effetti e tecniche del rilassamento

13,00 Pausa pranzo

13,30 Autoimmagine:  
Agganci mentali e comportamento  
Simulazioni ed esempi

15,30 Pausa caffè

15,45 Esperienza Sintetica  
Simulazioni ed esempi

17,00 Conclusioni e chiusura corso

**a) E' stato chiesto l'accreditamento, l'evento si realizzerà al raggiungimento di n. 15 adesioni**

b) Le adesioni dovranno essere comunicate entro il 26/04/2018 al seguente indirizzo mail :  
[catia.pucci@uslnordovest.toscana.it](mailto:catia.pucci@uslnordovest.toscana.it)