



Formazione e Comunicazione

Gestire le emozioni e aumentare la propria padronanza - Corso di auto sviluppo

Mantova 31 marzo 2020
(11,7 Crediti per tutte le Professioni)

Presentazione

La consapevolezza dei propri stati emotivi, la capacità di gestirli in modo rispettoso di sé, ma non impulsivo, rappresenta un capitale importante per l'equilibrio e il benessere della persona. La gestione delle emozioni è tra le dieci life skills o competenze per vivere, individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come indispensabili per una relazione il più possibile sana rispetto agli eventi della vita.

Sono competenze che - in qualche misura - ci appartengono in quanto essere umani, sono una dotazione specie-specifica, ma possono essere meglio apprese, approfondite e allenate.

La giornata formativa si pone proprio in un'ottica di autosviluppo rispetto al miglioramento della consapevolezza e delle tecniche di gestione delle emozioni negative, ma anche di mantenimento di quelle positive.

Obiettivi del corso:

- Approfondire la consapevolezza dei propri stati emotivi.
- Approfondire la consapevolezza delle proprie aree di particolare "attivazione emotiva".
- Sviluppare dialoghi interni funzionali ad una migliore gestione delle emozioni.
- Esercitare tecniche di miglior recupero di uno stato di calma.
- Individuare ambiti di autosviluppo di padronanza emotiva.

Crediti ECM

L'evento ha ottenuto **11,7 Crediti** per tutte le professioni sanitarie. Una quota di partecipanti è riservata agli "amministrativi". La durata complessiva del corso è di 8 ore. La realizzazione del corso è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di 14 partecipanti. Si possono considerare sconti per iscrizioni plurime.

Docente

dr.ssa Marina Cassoni

Psicologa e psicoterapeuta, dal 1989 si occupa di Formazione aziendale, come docente e come consulente nell'ambito dello Sviluppo e Gestione delle Risorse Umane, Change Management, Executive Coach.

Lavora sia per Aziende private, sia per Enti Pubblici tra i quali Enti Locali- Aziende Sanitarie e Ospedali della Lombardia.

PROGRAMMA

08.45 Accoglienza

09.00-11.00

- Presentazione del corso, degli obiettivi e della metodologia.
- La vita emotiva della mente: la funzione delle emozioni e il ruolo del "cervello interprete".
- Emozioni positive ed emozioni negative.

- Padronanza o repressione: gestire le emozioni non significa reprimerle.

11.00-13.00

- Perché alcune emozioni sono distruttive: rabbia, ira, svalutazione di sé, svalutazione dell'altro.
- Coltivare la capacità di mantenere le emozioni positive.
- Le emozioni sono nel corpo: brevi esercizi per aiutarsi a recuperare uno stato di calma.

13.00-14.00

Pranzo/buffett all'aperto in giardino con vista lago.

14.00 – 17.00

- Il regolo emotivo: uno strumento per gestire la consapevolezza dei propri stati interni.
- Un giorno emotivamente buono: brevi narrazioni personali.
- Le emozioni sono nel corpo: brevi esercizi per aiutarsi a recuperare padronanza.

17.00 -18.00

- Confronto finale e individuazione di elementi di autosviluppo.

Metodologia: le sessioni saranno condotte in modo interattivo: brevi concettualizzazioni teoriche, analisi di casi concreti, attivazione brevi esercizi di mindfulness.

NOTE ORGANIZZATIVE ED AMMINISTRATIVE

Sede

Il corso si svolgerà a Mantova presso una sala attrezzata dell'Hotel "La Favorita" che si trova in Via S. Cagnetti De Martiis tel. 0376 254711 mail booking@hotellafavorita.it. In quella sede si può pernottare al prezzo convenzionato di € 80,00 per DUS e € 89,00 per camera doppia.

Quota di partecipazione

La quota di partecipazione comprensiva di pranzo presso la sede del corso, e' fissata in € **182,00** (centoottantadue/00) esente IVA ai sensi del combinato disposto art.10 n.20 del DPR n°633/72 e dell'art.14 §10 L. n° 537/1993.

Il pagamento dovrà avvenire, tramite bonifico bancario, sul conto corrente intestato a :

Studio MRZ di Maria Rosa Zancchi, via Bizzarra 5 Cremona,

P.I. 01644030197 e C.F. ZNCMRS52B47D150U,

IBAN IT49U0200811400000100193456 presso UNICREDIT BANCA, Agenzia di Cremona, Piazza Roma.

Il pagamento della quota dovrà precedere la data di realizzazione del corso nei termini previsti e comunque non oltre il 15 marzo 2020. Qualora ciò non fosse possibile, è necessario che l'Ente di appartenenza del partecipante invii, a questa Direzione, autorizzazione a emettere fattura con l'impegnativa al pagamento.

Inoltre, qualora il corso non potesse svolgersi, anche per cause indipendenti dalla volontà dello StudioMRZ, le somme versate verranno in toto restituite.

Nel caso invece fosse il partecipante a ritirarsi per impedimenti intervenuti nel frattempo, la somma non verrà restituita, permanendo però il diritto a utilizzarla in altre iniziative di pari valore.

QUALORA IL RITIRO AVVENISSE DOPO IL 15 marzo 2020 IL PARTECIPANTE, NONCHE' L'ENTE DI APPARTENENZA, SONO TENUTI UGUALMENTE A VERSARE LA QUOTA, PERMANENDO IL DIRITTO AD UTILIZZARLA PER EVENTI DI PARI VALORE.

LA FIRMA APPOSTA IN CALCE ALLA SCHEDA VALE QUALE ACCETTAZIONE DELLE CLAUSOLE SOPRA SCRITTE.

L'INVIO DELLA SCHEDA DOVRA' SEMPRE PRECEDERE O ESSERE CONTESTUALE AL PAGAMENTO E DOVRA' ESSERE ANTICIPATA DA UNA PRE-ADESIONE TELEFONANDO AL 3355441348



Formazione e Comunicazione

Gestire le emozioni e aumentare la propria padronanza – Mantova 31 marzo 2020

Scheda di Adesione da inviare via mail a info@studiomrz.it

Gentile Corsista,

La preghiamo cortesemente di COMPILARE in MAIUSCOLO questo modulo con i dati richiesti necessari ad espletare la sua registrazione. Grazie

E-mail: _____

DATI ANAGRAFICI

Cognome e Nome _____

Data di nascita _____ Luogo di nascita _____

Sesso M F Codice Fiscale _____

Telefono _____ Cellulare _____

RESIDENZA

Corso/Via _____ n° _____ CAP _____

Città _____ Prov. _____

DATI PROFESSIONALI

Professione _____ Disciplina _____

Reparto/Servizio _____ Azienda _____

In caso di libero professionista riportare nome e cognome del soggetto.

Corso/Via _____ n° _____ CAP _____

Città _____ Prov. _____

Nazione _____

Selezionare tra: Dipendente Libero professionista privo di occupazione Convenzionato

DATI FISCALI PER LA FATTURAZIONE (Obbligatorio per le Aziende e per chi ha P.I.)

Codice destinatario _____ P.I. _____

FIRMA _____

AVVISO Al fine della Sua partecipazione ai corsi di formazione e all'iscrizione ai medesimi, lo Studio MRZ - in qualità di titolare del trattamento dei dati, ai sensi ed in conformità con il Regolamento Europeo 679/2016 - La informa che i dati raccolti con la presente scheda di prenotazione sono destinati ad essere archiviati sia elettronicamente che manualmente nel pieno rispetto dei dettami normativi vigenti e potranno essere oggetto di trattamento solo ed esclusivamente da parte del personale incaricato e per ciò appositamente istruito dal titolare al loro trattamento. Al fine della Sua partecipazione agli eventi formativi e all'iscrizione ai medesimi, gli stessi dati verranno inviati obbligatoriamente al sistema nazionale ECM-CPD e COGEAPS per la registrazione dei crediti ECM, come da normativa per la formazione continua ed utilizzati dagli incaricati dello Studio MRZ per recapitarle l'attestato di partecipazione ai corsi. I dati non saranno oggetto di diffusione diversa dallo scopo indicato.