



Pegaso Lavoro Soc. Coop



Segreteria di Pordenone

Positive Thinking Counselling: “La qualità dei tuoi pensieri determina la qualità della tua vita.”

06 febbraio 2016

Sala Bastia del Castello di Torre
Via Vittorio Veneto 19/21 - Pordenone (quartiere Torre)

evento n. 3174-148477 Ed. 1

Crediti ECM assegnati: 11,5



Docente:
Michela Zago

OBIETTIVO DEL CORSO

Allenarsi a sviluppare un atteggiamento positivo significa imparare ad utilizzare la naturale suggestionabilità della parte emotiva e reattiva della mente per influenzare in maniera positiva le proprie reazioni emotive, i propri comportamenti e la qualità delle proprie prestazioni professionali. Pensare positivo, tuttavia, non significa ignorare le difficoltà della vita di tutti i giorni, illudendosi che vada sempre tutto bene.

I metodi del pensiero positivo, frutto della moderna ricerca nell'ambito della gestione dello stress, mirano a modificare atteggiamenti pessimisti che generano apatia e vittimismo.

Con l'aiuto dei metodi del pensiero positivo è possibile imparare ad acquisire più padronanza delle proprie reazioni emotive, malgrado si abbia imparato a credere che certe reazioni sono più forti di noi e che quindi non possiamo farci niente.

Per godersi pienamente la vita di tutti i giorni è necessario imparare ad attingere alle proprie forze, non a quelle degli altri.

Se non siamo noi a dare una direzione alla nostra vita, qualcun altro potrebbe farlo al nostro posto e, in tal caso, dovremmo farci piacere per forza quello che otteniamo, anziché mirare ad ottenere quello che ci piace...

ARGOMENTI IN PROGRAMMA

08.00–08.30 Registrazione dei partecipanti

08.30–09.00 Apertura e presentazione del corso

09.00–11.00 Il pensiero e le sue dinamiche nella mente

Il valore delle parole
Esercitazione e feed back

11.00–11.15 Coffee break

11.15 - 13.00 Relazione Mente – Corpo – Respiro
Esercitazione e feed back

13.00–14.00 Pausa Pranzo

14.00 – 16.30 L'obbiettivo

Le Affermazioni Positive
Esercitazione e feed back

16.00–16.15 Coffee break

16.15–18.00 Il Rilassamento Fisico e Mentale
e l' Autosuggestione
Feed back

18.00–18.30 Test di Valutazione ECM
Esercitazione finale per la valutazione ECM

PEGASO LAVORO Soc. Coop.

Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825 info@pegasolavoro.it - www.pegasolavoro.eu

Posti disponibili: 50

Destinatari del corso: Tutte le professioni sanitarie

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare l'evento in mancanza di un numero sufficiente di iscrizioni con restituzione della quota versata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Iscritti al sindacato Nursind	€ 10,00
Non iscritti al sindacato NurSind	€ 35,00

MODALITA' DI ISCRIZIONE

**Iscrizione on line obbligatoria sul sito di Pegaso Lavoro
www.pegasolavoro.eu**

Prima è necessario registrarsi come utenti del sito per avere la possibilità di iscriversi a tutti i corsi in calendario

Entro 7 giorni dalla preiscrizione deve essere effettuato il pagamento pena cancellazione dal corso senza alcun obbligo di preavviso da parte della segreteria organizzativa.

Farà fede la data di versamento.

Non saranno effettuati rimborsi della quota di iscrizione per nessun motivo.

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

MODALITA' DI VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

tramite BOLLETTINO POSTALE e BONIFICO *Indicare il nominativo del partecipante e la causale "PN060216".*

Regolarizzare l'iscrizione inviando la ricevuta del versamento:

per **fax** 050.7911012

per **e-mail** info@pegasolavoro.it

Regolamento rilascio dell'Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:

- Percentuale di presenza al 100%
- Superamento della verifica di apprendimento (75% livello di sufficienza) attraverso la compilazione del questionario finale
- Compilazione e consegna della scheda di valutazione dell'evento.

Il questionario e la scheda di valutazione dovranno essere consegnati al termine dei lavori. la mancata compilazione e/o consegna del questionario e della scheda di valutazione fanno decadere i diritti all'acquisizione dei crediti formativi.