

## **OUT IL BURN OUT!**

### **Strumenti sempre in tasca**

**DATE:** 17 Marzo 2018  
18 Marzo 2018

#### **PREMESSA, OBIETTIVI E FINALITA'**

Abbassare i livelli di stress dei professionisti delle relazioni di aiuto, operatore a rischio burn out, con semplici strumenti che possono essere portati nella quotidianità, con strategie di pochi minuti al giorno.

**TEMI E ARGOMENTI TRATTATI:** Intelligenza emotive – Respirazione – Risata Terapeutica Incondizionata – PNEI – strategie del modello Sente-Mente®.

**SEDE:** Hotel Orvieto – Via Barbieri, 13 – 35131 Montegrotto Terme (PD)

**FORMATORE:** Assistente Sociale De Angelis Deborah, Coordinatore Assistente Sociale presso la Casa per Anziani “Familia Nova” di Fano. Ha frequentato il corso per Felicitatore Sente-Mente® con tutti gli aggiornamenti (nominata Senior); ha conseguito l’attestato di Teacher di Yoga della Risata dalla Laughter Yoga University; ha conseguito il livello Master di operatore Reiki Komyo Do; ha svolto dei corsi di specializzazione sul dolore.

**DURATA:** 17.03.17: 9.00-13.00 / 14.00-17.15 / 20.00-22.00;  
18.03.17: 9.00-13.30

**TOTALE:** 13 ore al netto delle pause

**METODOLOGIA:** Alternanza tra parti teoriche ed esperienziali

**DESTINATARI:** Assistenti Sociali (richiesti Crediti Formativi), educatori, OSS, psicologi, educatori, medici, infermieri, psichiatri, ecc... - Tutti i professionisti che lavorano nel processo di aiuto alla persona -

**COSTO:** € 100,00 per partecipante e possibilità di pernottamento in Hotel con convenzione a scelta tra:

PENSIONE COMPLETA: (pranzo light vegetariano in sala colazioni)

TOT € 79,00 al giorno a persona in camera doppia

TOT € 84,00 al giorno in camera singola

MEZZA PENSIONE:

TOT € 73,00 al giorno a persona in camera doppia

TOT € 78,00 al giorno in camera singola

Da effettuare tramite bonifico a:

*Conto Banco Posta In Proprio*

*Codice Iban IT77D0760103200001019241288*

*Intestato a Associazione Italiana Assistenti Sociali Formatori*

**TETTO MINIMO:** 15 partecipanti

**TETTO MASSIMO:** 50 partecipanti

**CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI:** 10/03/2018

**INFORMAZIONI E ADESIONI:** [segreteria@aiasf.it](mailto:segreteria@aiasf.it) **Sito Web:** [www.aiasf.it](http://www.aiasf.it)

### ***Programma del corso***

**17 marzo 2018**

ORE	CONTENUTI E MODALITA'
9.00 – 10.00	Presentazione e introduzione. Parte teorica: Il burn out: cos'è e quali rischi corriamo. Parte esperienziale: Somministrazione test stress percepito.
10.00 - 11.00	L'intelligenza emotiva. Parte teorica: Intelligenza emotiva come strumento per migliorare la propria condizione psicofisica. Parte esperienziale: Laboratorio sulle emozioni
11.00 – 11.15	Pausa caffè
11.15 – 12.00	Intelligenza emotiva e respiro. Parte teorica: Cos'è il diaframma e come attraverso la respirazione possiamo raggiungere il benessere. Parte esperienziale: Il respiro consapevole.
12.00 – 13.00	Lo yoga della risata. Parte teorica: Cos'è lo yoga della risata e perché abbiamo bisogno di ridere di più. Parte esperienziale: I benefici della risata.
13.00 – 14.00	Pausa pranzo.
14.00 – 15.00	L'azione crea l'emozione. Parte teorica: Come ridurre i livelli di stress attraverso il movimento. Parte pratica: Joy fitness
15.00 – 16.00	La ruota della vita. Parte teorica: Come rendere la tua vita più armoniosa. Parte esperienziale: La ruota della vita.
16.00 – 16.15	Pausa caffè.
16.15 – 17.15	Educare alla felicità. Parte teorica: Allenarsi ad una felicità possibile. Parte esperienziale: Esercizi di allenamento alla felicità.
17.00 – 20.00	Pausa e cena.
20.00 – 22.00	Yoga nidra. Parte teorica: Una tecnica per rilassarsi coscientemente: studi e funzionamento. Parte esperienziale.

**18 marzo 2018**

<b>ORE</b>	<b>CONTENUTI E MODALITA'</b>
<b>9.00 – 10.00</b>	La PNEI e i 2 cervelli. Parte teorica: Il secondo cervello (quello nella pancia) strettamente connesso al primo cervello (nella testa). Parte esperienziale: Esercizi per attivare il sistema immunitario.
<b>10.00 -11.00</b>	Superbrain Yoga. Parte teorica: Esercizi potenzianti per caricare e ricaricare il cervello e il corpo
<b>11.00 – 11.15</b>	Pausa caffè
<b>11.15 – 12.00</b>	Metodo dei 101 desideri. Parte teorica: Una tecnica per incontrare (e raggiungere) i propri desideri, con coraggio
<b>12.00 – 13.30</b>	Conclusioni.