

### SCHEDA di ADESIONE

Si prega di compilare la scheda di adesione qui allegata in modo dettagliato ed inviare via mail a: formazionesalute2@gmail.com  
via fax al numero 011-6646423

### TITOLO DEL CORSO

**IL BENESSERE NELLA PANDEMIA:**  
*Alla ricerca di un equilibrio efficace*

Cognome.....

Nome.....

Via.....CAP.....

Nato/a..... il .....

Città.....(..... )

Ospedale.....

Unità operativa.....

Funzione.....

Cellulare.....

E-mail.....

Cod. fiscale.....

Informativa ai sensi dell'art. 13/14 del regolamento UE2016/679 e Dlgs 101/2018- Tutela privacy. I dati personali liberamente conferiti e raccolti con questa scheda sono trattati per la registrazione all'evento formativo e per l'esecuzione dei conseguenti obblighi contrattuali con modalità, anche informatizzate, strettamente necessari a tali scopi. Il conferimento è facoltativo ma è necessario per l'esecuzione del servizio. Potranno venire a conoscenza dei Suoi dati anche soggetti terzi che curano le attività di supporto amministrativo ed organizzativo dell'evento. Salvo quanto indicato, i dati non saranno soggetti a comunicazione o a diffusione. In ogni caso, potrà esercitare i diritti di cui l'art.15/21 del DGPR 2016/679, nonché richiedere l'elenco aggiornato degli incarichi ed eventuali responsabili al Titolare, rivolgendosi all'Associazione Formazione & Salute.

Desidero essere contattato per promozioni e pubblicizzazione corsi A.F & S.

Firma.....

Data.....

### NOTE:

numero massimo di partecipanti 10

### ASSEGNAZIONE CREDITI ECM

I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente se:

- la partecipazione effettiva al programma formativo, non risulti inferiore al 90% della durata del corso.
- verrà superata la verifica di apprendimento
- verranno compilati i questionari di gradimento del corso e dei docenti

### PROGETTISTA DEL CORSO

*Dr.ssa Marisa Mirabelli*

### RESPONSABILE SCIENTIFICO

*Dott. Massimo Cotichella*

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

A.F. & S.

**A seconda dell'andamento  
pandemico  
Il corso si svolgerà  
in aula virtuale su piattaforma  
MEET  
e/o in presenza**

**Il pagamento può essere effettuato tramite  
bonifico bancario intestato a:**

**Associazione Formazione & Salute  
Codice IBAN**

**IT57 B060 8501 0010 0000 0021 609**



**Associazione Formazione & Salute**  
*Provider ECM*

## IL BENESSERE NELLA PANDEMIA:

*Alla ricerca di un equilibrio efficace*



**Docente**

**Psicologo Dott. Massimo Cotichella**

### 1 EDIZIONE

**7/14/28 Aprile e 5 Maggio 2021**

**h. 9.00/13.00**

### 2 EDIZIONE

**13/20/27 Maggio e 3 Giugno 2021**

**h. 14.00/18.00**

**Costo del corso**

**Iscritti A.F. & S. 100,00 €**

**Non iscritti + 35,00 €**

**25 Crediti E.C.M.**

**AREA DEL DOSSIER FORMATIVO  
Obiettivi Formativi di processo  
Area comunicazione e relazione**

## OBIETTIVO FORMATIVO NAZIONALE

12- Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

### AREA DOSSIER FORMATIVO

Obiettivo Formativo di processo

### FINALITA'

Fornire ai partecipanti conoscenze teoriche sui principi generali che regolano la relazione e il benessere. Spiegare l'utilizzo delle tecniche di autovalutazione dello stato di benessere personale e della qualità relazionale. Contribuire a fornire strumenti di valutazione e risoluzione di situazioni stressogene, con particolare focus sul periodo pandemico, a partire da esperienze personali e lavorative.

### OBIETTIVO

Al termine del corso i partecipanti avranno aumentato le loro conoscenze base sui principi che regolano la relazione in funzione del benessere personale; attraverso l'autovalutazione e la condivisione potranno intervenire sulla propria situazione personale e lavorativa per strutturare un "piano d'azione" finalizzato ad applicare, nella realtà, le strategie derivate dalle conoscenze apprese per la ricerca di un equilibrio efficace atto ad affrontare le situazioni che originano stress.

### ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in lezioni frontali, laboratori esperienziali, visione di filmati, role play e discussioni interattive

## PROGRAMMA

### GIORNATA 1 -

9.00- 9.30 PRESENTAZIONE PERCORSO E PATTO D'AULA  
9.30- 10.00 AUTOVALUTAZIONE DELLO STATO DI BENESSERE ATTUALE  
10.00- 10.30 ANALISI DI GRUPPO DELLE AUTOVALUTAZIONI  
10.30 - 11.00 BENESSERE: DEFINIZIONI E PREREQUISITI  
11.00 - 11.30 LIVELLI E OSCILLAZIONI  
11.30 - 12.00 LA RELATIVITÀ DEI FATTORI  
12.00 - 13.00 IL BENESSERE: LA LISTA DELLA SPESA

### GIORNATA 2 -

9.00- 9.15 RICAPITOLAZIONE INCONTRO PRECEDENTE ED EVENTUALI DOMANDE  
9.15- 10.00 LE BASI BIOLOGICHE DELLA RELAZIONE  
10.00- 10.30 IL LEGAME BENESSERE - RELAZIONE  
10.30 - 11.00 COSTI E BENEFICI DELLA RELAZIONE  
11.00 - 11.30 RELAZIONE FUNZIONALE E DISFUNZIONALE  
11.30 - 12.00 AUTOVALUTAZIONE DELLA PROPRIA SITUAZIONE RELAZIONALE  
12.00 - 13.00 ROLE PLAYING DI CASI EMBLEMATICI: COM' È ANDATA, COME SAREBBE POTUTA ANDARE

### GIORNATA 3 -

9.00- 9.15 RICAPITOLAZIONE INCONTRO PRECEDENTE ED EVENTUALI DOMANDE  
9.15- 10.00 I PRINCIPI DELLA COMUNICAZIONE  
10.00- 10.30 4 LINGUE, 4 ORECCHIE  
10.30 - 11.15 TEST DI COMUNICAZIONE - 1° TIPO  
11.15 - 12.00 TEST DI COMUNICAZIONE - 2° TIPO  
12.00 - 12.30 IL BENESSERE: LA LISTA DELLA SPESA  
12.30 - 13.00 METTIAMO INSIEME I PEZZI: STESURA DEL PIANO PERSONALE

### GIORNATA 4 -

9.00- 9.15 RICAPITOLAZIONE INCONTRO PRECEDENTE ED EVENTUALI DOMANDE  
9.15- 10.00 EMOZIONI ED EMPATIA  
10.00- 10.30 STEREOTIPI E PREGIUDIZI  
10.30 - 11.00 EMOZIONI, VALORI, OBIETTIVI: LA CATENA DEL DECISION MAKING  
11.00 - 11.30 OBIETTIVI: UNA LUCIDA FOLLIA?  
11.30 - 12.00 STRESS, DISAGIO, TRAUMA  
12.00 - 13.00 METTIAMO INSIEME I PEZZI: MESSA A PUNTO DEL PIANO PERSONALE

## DESTINATARI:

Tutte le professioni ECM e non  
Numero max di partecipanti: 10

## Docente

**Dott. Massimo Cotichella**  
**PSICOLOGO**

*Crocettare l'edizione per la quale si intende effettuare iscrizione*



**1 EDIZIONE**

**7/14/28 Aprile 5 Maggio 2021**



**2 EDIZIONE**

**13/20/27 Maggio 3 Giugno 2021**



INFO - ISCRIZIONI A.F.& S.  
tel. /fax 011.6646423 Cell. -366.7022194  
formazionealute2@gmail.com  
www.associazioneformazionealute.it



USCITA SPEZIA