



SEMINARIO
PER ASSISTENTI SOCIALI

4 Maggio 2019



"Il benessere dell'assistente sociale sul posto di lavoro: un nuovo modo di lavorare"

Sede dell'Ordine - Largo Colli Albani, 32 Roma

9.00 Registrazione e accoglienza

9.30 La consapevolezza di sé: "Conosci te stesso", come aumentare la consapevolezza

10.00 La percezione di sé

10.30 Che cos'è e come funziona la Mindfulness

12.00 Come si pratica e come funziona la Mindfulness

13.00 Pausa pranzo

14.00 Come fronteggiare lo stress attraverso Mindfulness

15.00 Esercizi/"allenamento" di Mindfulness. pratica formale

16.00 Mindfulness per andare d'accordo con i colleghi ed essere più felici al lavoro

17.00 Esercizi/"allenamento" di Mindfulness. Pratica informale.

18.00 Conclusioni

Destinatari: assistenti sociali

Formatori: Andrea Marino e Cristina Angelini

Sono stati riconosciuti 7 crediti formativi dal CROAS LAZIO

Ordine Assistenti Sociali - Consiglio Regionale del Lazio

Largo dei Colli Albani 32 - 00179 Roma ■ tel. 06 99 588 125 ■ e-mail: oaslazio@oaslazio.it ■ pec: oaslaziopec@pec.oaslazio.it ■ www.oaslazio.it