

WWW.MENTALCARE.IT

---

# 2 EVENTI IN 1 WEEKEND!

---

SETTEMBRE 28-29-30, 2018  
HOTEL NOTRE MAISON  
FRAZ.VETAN 4 SAINT PIERRE (AO)

---

# MINDFULNESS & PSICOLOGIA DELLA SALUTE

---

INFO: 349.4064593



# PROGRAMMA

## PSICOLOGIA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

---

Dr. Spadarotto - **COMUNICAZIONE EFFICACE**

Lavorare sul nostro linguaggio verbale e non verbale, imparare a dire di “no”, ad accettare e gestire le critiche e i contraddittori per aumentare l'autostima, ridurre lo stress e migliorare le relazioni interpersonali.

Dr.ssa Caloiaro - **FAME NERVOSA COS'E' E COME SUPERARLA**

Descrizione: strategie e indicazioni pratiche per imparare a riconoscere, gestire e superare la fame nervosa.

Dr.ssa Caloiaro, D.ssa Lambertucci - **RESILIENZA E MOTIVAZIONE  
OLTRE GLI OSTACOLI E LE DIFFICOLTA'**

imparare strategie per fronteggiare le avversità, rialzandosi più forti e più motivati di prima, ad affrontare le sfide della vita.

Dr.Tealdi - **STRESS INOCULATION TRAINING**

Lo Stress Inoculation Training ha l'obiettivo di sviluppare abilità utili per affrontare situazioni stressanti e per aumentare la propria resistenza. Allenando le modalità di gestione del tuo stress, il benessere sarà a portata di mano!

# PROGRAMMA

## PSICOLOGIA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

---

Dr.ssa Lambertucci - **SUPERARE RIMUGINIO E RUMINAZIONE**  
Imparare strategie per non rimanere intrappolati in stili di pensiero ripetitivi e fonte di stress, sviluppando un nuovo e più funzionale modo di vivere pensieri, emozioni e sensazioni negative.

Dr.ssa Calabrese - **AUTOSTIMA**

Potenziare l'autostima, allenare la fiducia e la sicurezza nelle proprie capacità, accrescere un sano amor proprio tramite il confronto e la riflessione condivisa, l'esercizio pratico e l'acquisizione di specifiche strategie cognitive.

Dr.ssa Pagliuca - **TERAPIA DI ACCETTAZIONE E IMPEGNO**

Imparare ad accettare ciò che non possiamo cambiare e riconoscere ciò che è sotto il nostro controllo nella vita per esercitare un'azione impegnata in direzione della crescita secondo i nostri più profondi valori e scopi.

Dr.ssa Pagliuca, D.ssa Calabrese - **STRESS, IMPARARE A RICONOSCERLO E A GESTIRLO**

Imparare a riconoscere i sintomi dello stress psico fisico e gestirli attraverso esercizi semplici e funzionali. Un workshop molto utile per affrontare le difficoltà della vita quotidiana.

# PROGRAMMA

## MEDITAZIONE MINDFULNESS

---

Essere Mindful significa prestare attenzione in maniera deliberata, al momento presente, con compassione, curiosità ed accettazione. In questo corso scoprirai quanto sia gradevole vivere al presente piuttosto che rimuginare sul passato o preoccuparti del futuro. La mindfulness ti insegnerà a vivere in modo armonioso, stando nel solo luogo in cui puoi creare, decidere, ascoltare, pensare, sorridere, agire: il presente. Diventerai in grado di prestare un'attenzione focalizzata sul "qui ed ora" in maniera non reattiva, non giudicante e sviluppando gentilezza e compassione.

Nel corso del ritiro si terranno meditazioni guidate dal Dr. Rossitto e dal Dr. Parpaglione.

## CHECK IN - CHECK OUT

Il check in e l'assegnazione delle camere si svolgerà **VENERDI 28 ore 16**, oppure per coloro che parteciperanno alla formula abbreviata, l'ingresso è previsto per le ore **10 di SABATO 29**. Il termine dei lavori e la consegna delle chiavi per tutti i partecipanti è alle ore **16 di DOMENICA 30**.

WWW.MENTALCARE.IT

---

# 2 EVENTI IN 1 WEEKEND!

---

COSTI DEL SEMINARIO

€ 330 PER CHI ARRIVA VENERDÌ 28  
SETTEMBRE

€ 300 PER CHI ARRIVA SABATO 29  
SETTEMBRE

IL COSTO COMPRENDE IL SOGGIORNO  
CON PENSIONE COMPLETA, COFFEE  
BREAK E LA PARTECIPAZIONE ALLE  
ATTIVITA' DI ENTRAMBI GLI EVENTI

---

**ISCRIZIONI APERTE ENTRO IL  
15 SETTEMBRE**

**INFO: 349.4064593**

