Sinergia & Sviluppo srl
Formazione e Servizi
per le Professioni Sanitarie
Provider ECM nazionale n.1185

RICOMINCIA DA TE e VIVI IN SALUTE
Se non ora… quando? Se non tu… chi?

PROGRAMMA DETTAGLIATO
Ferrara, 17 settembre 2022

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.30	Registrazione Partecipanti				
9.00	Introduzione alla Salute attiva		Introduzione alla Salute attiva	0	30
9.30	Definisci la tua salute	Work-out individuale dei partecipanti Confronto/condivisione	Definire la vision personale della salute	0	30
10.00	Il potenziale umano: le 4 macro aree	Lezione frontale	Conoscenza delle risorse umane	0	30
10.30	Coffee Break				
10.45	La Mente: risorse mentali	Lezione frontale	Conoscenza sui meccanismi della mente Attingere alle risorse mentali adottando nuovi comportamenti	0	15
11.00	Mente conscia-mente inconscia: chi ci guida	Lezione frontale	riconoscere e distinguere i comportamenti consapevoli ed inconsapevoli	0	15
11.15	Le 2 forme di comunicazione La struttura dei 3 cervelli	Lezione frontale	Conoscenza delle due forme di comunicazione e delle leggi che la governano Rispettare la sequenza Adottare una comunicazione più efficace	0	30
11.45	Le Parole magiche e parole da prestare attenzione La ristrutturazione	Esercitazioni pratiche	Sviluppare e adottare una comunicazione più efficace e potenziante. Adottare stili comunicativi funzionali	0	30
12.15	Il feedback a panino	Esercitazioni pratiche	Esprimere feedback costruttivi	0	30

			Facilitare la collaborazione, incentivare la crescita costruttiva		
12.45	Discussione	Confronto tra partecipanti e formatore	Condivisione di gruppo	0	15
13.00	Pausa				
14.00	Focus selettivo e sistema SAR	Video Didattica interattiva	Spostare abilmente il focus dal problema alla soluzione Adottare domande potenzianti ed evolutive per generare le strategie efficaci	0	30
14.30	I 4 modelli di apprendimento	Lezione frontale Work out sulle convinzioni/credenze/ abitudini	Riconosce le convinzioni limitanti e trasmutarle in convinzioni potenzianti Confronto	0	30
15.00	Vocabolario trasformazionale	Esercitazione pratica	Conoscere l'effetto ed il potere delle parole che utilizzi. Essere in grado di aumentare o abbassare il tono emozionale Acquisire un vocabolario di parole potenziante	0	30
15.30	Coffee Break				
15.45	Valori e regole	Esercitazione pratica	Conoscere le scale dei valori e le regole che ne dettano i comportamenti e determinano i risultati	0	45
16.30	La ruota della vita	Esercitazione pratica	Avere una visione chiara nelle aree importanti della propria vita	0	45
17.15	Discussione	Confronto tra partecipanti e formatore	Condivisione di gruppo	0	15
17.30	Documentazione ECM e chiusura corso				