



Corso Teorico Pratico

VIVERE IN SALUTE PER PROMUOVERE LA SALUTE

(MENS SANA IN CORPORE SANO Giovenale, Satire, X, 356)

10 Crediti ECM (3174-3743461)
50 POSTI DISPONIBILI PER TUTTE LE PROFESSIONI

2 Maggio 2023

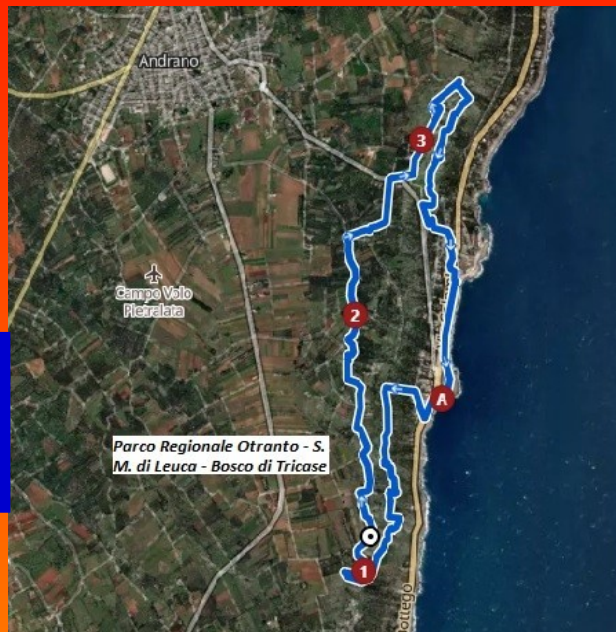
**Grotta Verde - Torre del Sasso - Grotta rupestre Madonna dell'Attarico
Ritrovo e partenza dal Piazzale Grotta Verde - Marina di Andrano.**

Obiettivo del Corso:

Acquisire le nozioni per ottimizzare il proprio stile di vita mirato alla prevenzione e alla gestione della salute individuale, camminando bene e mangiando sano. Contribuendo al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Sviluppare empatia e collaborazione organizzativa tutto ciò ha risvolti positivi sulla relazione d'aiuto operatore-assistito ed in quella operatore-operatore.

Programma

9:00 / 9:30 Registrazione dei Partecipanti
9:30 / 10:00 Raccomandazioni Covid19
10:00 / 10:30 Il benessere psico-fisico con il Team working e l'Outdoor Training
10:30 / 11:00 Dimostrazione pratica di Team Working e Outdoor Training
11:00 / 12:30 Prove pratiche di Team Working e Outdoor Training
12:30 / 13:00 Alimentazione-La Dieta Mediterranea
13:00 / 14:00 Pausa pranzo
14:00 / 16:00 Prove pratiche di Team Working e Outdoor Training
16:30 / 16:45 Test di verifica.



Si raccomanda: abbigliamento comodo, scarpe da trekking, cappellino, bastoncini, zainetto, e un pizzico di buona volontà.

Per gli iscritti NurSind - CGS: Gratuito
(previsto solo contributo di € 5 per il pranzo al sacco in loco).
Per i non iscritti: €11 da versare online al momento dell'iscrizione + (contributo di € 5 per pranzo al sacco da versare in loco).

Iscrizione obbligatoria online su
www.pegasolavoro.eu

entro le ore 12 del 28/04/2023

Info: 3473423464 email: lecce@nursind.it