

VERONA

OTTOBRE - NOVEMBRE 2018

Palazzo Camozzini
Via San Salvatore Vecchio, 6

***SEMINARI
SUL BEN ESSERE
E LE LIFE SKILLS***

previsti crediti ECM

Direzione scientifica:

dott.ssa. Anna De Santi

(Sociologa, Prima Ricercatrice del Dipartimento di Neuroscienze
dell'Istituto Superiore di Sanità)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

06-93263306 info@deaschool.it



Benessere e Life Skills

PRESENTAZIONE

Seminari sul Ben Essere e le Life Skills

Spazi formativi per imparare a stare bene

PROMOSSE DA:

Istituto Superiore di Sanità

in collaborazione con

C.R.E.A. Sanità

Consorzio per la Ricerca Economica Applicata in Sanità

Il Benessere (da ben – essere = "stare bene" o "esistere bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singolo individuo comprendendo la dimensione fisica, emozionale, mentale e spirituale, il contesto abitativo, relazionale, di vita e di lavoro, il clima culturale, sociale e politico.

Si tratta quindi di aiutare ad adottare e mantenere sani stili di vita, che prevedono la piena forma fisica e psichica, l'armonia, l'equilibrio interiore, la consapevolezza, le pratiche spirituali e meditative in tutte le fasi della vita.

Promuovere Ben essere significa quindi promuovere negli individui le Life Skills o abilità di vita, (OMS, 2004), ovvero le capacità di risolvere i problemi, gestire lo stress e le emozioni al fine di acquisire competenze sia sul piano individuale che sociale per affrontare al meglio difficoltà, pressioni e stress della vita quotidiana.

DIREZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa

Anna De Santi

Sociologa, Prima Ricercatrice del Dipartimento di Neuroscienze dell'Istituto Superiore di Sanità. Si occupa di promozione della salute, formazione e ricerche nell'ambito del Benessere, delle abilità di vita (Life Skills OMS) e della gestione dello stress.



Professioni:

Tutte le professioni

*8 crediti ECM
per ciascun seminario*

DOCENTI

La conduzione degli incontri sarà curata da esperti impegnati nell'ambito delle neuroscienze, della comunicazione efficace, della prevenzione delle dipendenze, della gestione dello stress, della promozione della salute

Cristina Aguzzoli Medico, specialista in Igiene e medicina Preventiva, Master di II livello in Psiconeuroimmunologia, esperto in Promozione della Salute, Gestione dello Stress e programmi di sviluppo della resilienza, empowerment individuale e organizzativo attraverso le life skills e gli stili di vita.

Anna De Santi, Sociologa, Prima Ricercatrice del Dipartimento di Neuroscienze dell'Istituto Superiore di Sanità. Si occupa di promozione della salute, formazione e ricerche nell'ambito del Benessere, delle abilità di vita (Life Skills OMS) e della gestione dello stress.

Alberto Pellai, Medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, è ricercatore presso il dipartimento di scienze biomediche del l'Università degli Studi di Milano, dove si occupa di prevenzione in età evolutiva. È autore di numerosi libri rivolti a genitori, insegnanti e adolescenti.

Giovanni Serpelloni, Medico specialista in Medicina Interna, master in Health Management SDA Bocconi. Esperto in Addiction and Behavioral Neuroscience, Senior Fellow of DPI University of Florida.

OBIETTIVO ECM:

ASPETTI RELAZIONALI E UMANIZZAZIONE DELLE CURE (12) Acquisizioni di processo

I Seminari intendono sviluppare dei percorsi formativi sul Ben essere e le Life Skills dell'OMS al fine di supportare i partecipanti ad affrontare meglio le sfide e i problemi della vita quotidiana

- decision-making and problem-solving;
- creative thinking and critical thinking;
- communication and interpersonal skills;
- self-awareness and empathy;
- coping with emotions and coping with stress.

[http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf]

Perché insegnare le Life Skills?

Perché sono essenziali per :

- la promozione dello sviluppo sano di giovani e adolescenti
- la prevenzione primaria della maggioranza delle cause di malattia, disabilità e morte di bambini e adolescenti;
- per aumentare il livello di socializzazione sana;
- per preparare i giovani al cambiamento sociale attraverso un percorso di adattamento funzionale all'evoluzione intergenerazionale

Educare con le Life Skills contribuisce a:

- migliorare l'apprendimento;
- all'uguaglianza di genere
- alla democrazia
- alla cittadinanza responsabile
- alla protezione dei giovani nelle fasi dello sviluppo
- alla qualità ed efficienza dei servizi educativi
- alla promozione dell'apprendimento come processo che dura per tutta la vita
- alla qualità di vita
- alla promozione della pace

PROGRAMMA DEI SEMINARI

I SEMINARIO: COMMUNICATION AND EMOTIONAL SKILLS

20 Ottobre 2018

Anna De Santi e Alberto Pellai

- Ore 9.30 presentazione degli obiettivi del Seminario Federico Spandonaro
- **Ore 10 – 11 Consapevolezza di sé ed Empatia** (migliorare la conoscenza di se, dei propri desideri e bisogni e dei propri punti di forza e debolezza) Anna De Santi
- **Ore 11 – 12 Esercitazione**
- **Ore 12 – 13 Comunicare in modo efficace** (capacità di sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente in modo efficace e congruo alla situazione in cui ci si trova; saper esprimere opinioni e sentimenti; ascoltare e comprendendo l'altro) Anna De Santi
- Ore 13 – 14 Intervallo pranzo
- **Ore 14 – 15 Il cervello emotivo: cos'è e perché conoscerne il funzionamento rende migliore la nostra vita** Alberto Pellai
- **15-16: Le emozioni primarie: quali sono e perché sono alleate dell'evoluzione e della nostra vita** Alberto Pellai
- **16-17: Gestire, validare, regolare le emozioni: cosa dobbiamo imparare a fare dei nostri stati di attivazione emotiva: valore e funzioni dell'educazione emotiva in tutto il ciclo di vita.** Alberto Pellai
- Ore 17 – 17.30 Discussione generale e conclusione del Seminario

II SEMINARIO: SOCIAL/ EMOTIONAL SKILLS

17 novembre 2018

Cristina Aguzzoli e Anna De Santi

- Ore 9.30 presentazione degli obiettivi del Seminario Federico Spandonaro
- **Ore 10 – 11 Lo stress percepito e le sue manifestazioni a livello psico fisico: (autovalutazione, riconoscere e interpretare i segnali di allarme)** Cristina Aguzzoli
- **Ore 11 – 12 Meccanismi di adattamento : mente, corpo, spirito, contesto (tra fisiologia e patologia, omeostasi e allostasi, alla ricerca di un nuovo equilibrio)** Cristina Aguzzoli
- Ore 12 – 13 Esercitazioni pratiche per gestire lo stress in modo efficace Cristina Aguzzoli
- Ore 13 – 14 Intervallo pranzo
- **Ore 14-15 Creare relazioni efficaci Relazionarsi positivamente, evitare le dipendenze, creare e mantenere relazioni significative, migliorare la rete di rapporti sociali** Anna De Santi
- Ore 15 – 16 Esercitazione
- **Ore 16 – 17 Creare relazioni efficaci Rinforzare le proprie competenze relazionali nel proprio gruppo di lavoro** Anna De Santi
- Ore 17 – 17.30 Discussione e conclusione del Seminario

III SEMINARIO: SOCIAL/ = THINKING SKILLS

01 Dicembre 2018

Giovanni Serpelloni e Anna De Santi

- Ore 9.30 Presentazione degli obiettivi del Seminario Federico Spandonaro
- Ore 10 – 11 **Problem solving e decision making (comprendere e affrontare problemi e decisioni)** Giovanni Serpelloni
- Ore 11 – 12 **Creatività (sviluppare soluzioni alternative, flessibili ed efficaci a problemi noti - contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni)** Giovanni Serpelloni
- Ore 12 – 13 Esercitazione
- Ore 13 – 14 Intervallo pranzo
- Ore 14 – 15 **Spirito Critico** (analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole) Anna De Santi
- Ore 15 - 16 **Visione e commento di filmati**
- Ore 16 – 17 **Istruzioni per promuovere benessere**
- Ore 17 – 17.30 Discussione generale e conclusione del Seminario

Modalità d'iscrizione

Online: <https://www.deaschool.it/corsi-ecm-partners/corsi-crea-iss/>

Quote

Quota ordinaria: 135,00 € IVA esente

Quota iscrizione 3 seminari: 350,00 € IVA esente

Pagamenti con Bonifico o Carta di credito

Dati bonifico a favore di (non applicabile ai corsi gratuiti):

DEA formazione e servizi

Unicredit Banca di Roma – filiale di Albano Laziale

ABI: 02008 ; CAB: 38864 ; c/c: 000010725915; CIN: Q ;

IBAN: IT55Q0200838864000010725915

BIC SWIFT: UNCRITM1C42

causale: quota iscrizione corso: “nome del partecipante, se diverso dal” intestatario del C/C, ed il titolo, anche parziale, del corso”.

Segreteria Tecnica e Provider ECM evento:

DEA FORMAZIONE E
SERVIZI

Via S. Spirito, 47
Castel Gandolfo (RM)
Tel.: 0693263306
Fax: 06233209835
www.deaschool.it
info@deaschool.it



Coordinamento Formazione Benessere e Life Skills

Anna De Santi –
Neuroscienze Sociali -
Dipartimento di
Neuroscienze - Istituto
Superiore di Sanità- Roma

Federico Spandonaro –
CREA SANITA' - Consorzio
per la Ricerca Economica
applicata in Sanità



Segreteria Organizzativa

Consorzio per la Ricerca
Economica Applicata in
Sanità - C.R.E.A. Sanità –

Piazza Antonio Mancini, 4,
Roma



Sede dell'evento:
Palazzo Camozzini
Via San Salvatore Vecchio, 6
Verona