



Corso Teorico Pratico

VIVERE IN SALUTE PER PROMUOVERE LA SALUTE

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

10,4 Crediti ECM (3174-351237 Ed. 1)

27 Maggio 2022

Otranto - Cava di Bauxite – Faro Punta Palascia Ritrovo e partenza dal Parcheggio Str. Porto - Torre del Serpe – Orte. 40°08'47.7"N 18°29'59.0"E



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 da versare direttamente il giorno del corso

Altri Partecipanti €11,00€ di quota corso da versare tramite canali pagamento portale pegaso + 5,00 per il pranzo al sacco da versare direttamente il giorno del corso

Iscrizione obbligatoria online su
www.pegasolavoro.eu



Info: 3473423464 email: lecce@nursind.it entro le ore 12 del 25/05/2022