



Ministero del lavoro e delle politiche sociali
Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese



Regione Umbria

SI.CURA.MENTE

SELF EMPOWERMENT
E DISAGIO LAVORATIVO

COLTIVARE IL BENESSERE

ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

Come usare la saggezza del corpo e della mente per sconfiggere lo stress

OBIETTIVO FORMATIVO

L'incontro si propone di integrare e arricchire la formazione e i servizi offerti dal progetto regionale Si.Cura.mente per prevenire e tutelare il disagio lavorativo.

L'obiettivo è offrire un tempo e uno spazio protetto dove le persone possano condividere esperienze e vissuti di disagio lavorativo.

In un'atmosfera accogliente e non giudicante questo spazio protetto di ascolto e confronto può rappresentare una valida risorsa per uscire dall'isolamento attraverso la condivisione di eventi e difficoltà comuni nell'intento di renderli più comprensibili e accessibili.

Consentire di dar voce a dubbi, emozioni ed interrogativi può aiutare ogni individuo che sente di attraversare questa difficoltà a sentirsi meno solo e ad individuare strategie più efficaci di benessere personale da portare anche nel luogo di lavoro.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Elementi di mindfulness e bioenergetica, circle-time, ascolto attivo, comunicazione efficace.

DESTINATARI

L'incontro è rivolto a lavoratori e lavoratrici che stanno affrontando situazioni di disagio lavorativo o che comunque faticano a gestire emozioni difficili all'interno di relazioni lavorative.

TEMPI E LOCATION

DATA: Mercoledì 20/12/2023 dalle ore 14.30 alle ore 17.00.

DOVE: Spoleto (Pg) presso Cittadinanzattiva Umbria Via XXV Aprile n. 44.

ATTESTATO DI FREQUENZA

Su richiesta ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di frequenza.

CONDUTTRICE

Dott.ssa Cristina Marini Formatrice, mediatrice familiare, counselor professionista avanzato e trainer di Mindfulness per la prevenzione dello stress e trainer di Mindful parenting.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Entro il 16 Dicembre 2023.

L'incontro sarà attivato con un minimo di 6 e un max di 12 iscritti. Per info e prenotazioni scrivere una mail a sicuramente@cittadinanzattivaumbria.it inserendo nell'oggetto "MINDFULNESS".

COSTO

Gratuito. Il Corso è realizzato all'interno di Si.Cura.Mente.

Si.Cura.Mente è un progetto realizzato
con il contributo del Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali e della Regione Umbria.
È promosso da Cittadinanzattiva Umbria,
in collaborazione con le associazioni di promozione
sociale So.Stare, BeHuman e Il Colibrì.

PER INFORMAZIONI

www.cittadinanzattivaumbria.it

PROMOTORE



PARTNER DI PROGETTO

