



# LAVORO, FORMAZIONE, BENESSERE CONOSCERE PER VIVERE BENE

**DOMENICA**  
**13 DICEMBRE 2015**  
**ALLE ORE 13.00**

**SALA CIRCOSCRIZIONALE**  
**S. GIUSEPPE - S. CHIARA**  
**VIA GIUSTI 35, TRENTO**

## Laboratori:

### **Mindfulness, coltivare il proprio benessere**

*Pensieri e preoccupazioni possono influenzare negativamente la nostra realtà. Piccoli esercizi di meditazione e rilassamento aiutano a migliorare la quotidianità*

### **Auto mutuo aiuto, ascoltare gli altri per capire se stessi**

*Un'occasione per condividere esperienze, vissuti, informazioni e strategie, scoprendosi risorse per sé, per i compagni di gruppo e per tutta la comunità*

### **Stress ed emozioni**

*Lo stress è fortemente legato alle nostre attività quotidiane e alle situazioni che stiamo vivendo. Affrontarlo adeguatamente favorisce il benessere emotivo*

### **Le regole contrattuali e la cultura del lavoro**

*Conoscere le regole del proprio lavoro ed essere in grado di organizzare correttamente la propria giornata aiuta a ridurre il peso del processo di cura*

### **Prevenzione e benessere fisico**

*L'assistenza agli anziani è un'attività fisicamente impegnativa. Imparare le manovre corrette e qualche semplice esercizio quotidiano preservano la salute del lavoratore*

**Fine lavori ore 17.00**  
**Seguirà buffet di saluto**

**Sono invitati gli operatori  
nel settore dell'assistenza  
e tutti gli interessati**  
**ENTRATA LIBERA**