



**ATSSardegna**  
Azienda Tutela Salute  
ASSL Cagliari

## Allegato "A"

### **"Prendersi cura, la consapevolezza del sé nei sistemi"**

Il presente allegato è composto  
di n. **3** fogli, di n. **3** pagine

1

La riflessione sulla complessità e la multidimensionalità delle interazioni umane, ambientali e sociali ci spinge a progettare azioni che aiutino l'individuo ad avere consapevolezza del proprio Sé in divenire, favorendo lo sviluppo di competenze emozionali e relazionali fondamentali per il benessere personale e lavorativo.

Essere consapevoli di sé stessi e delle proprie emozioni consente un'apertura speciale alla propria dimensione interiore e creativa

Ogni persona capace di esprimere positivamente la propria individualità diventa risorsa nel suo contesto di vita, potenziale di salute, parte attiva e responsabile verso i bisogni della comunità di appartenenza.

### Organizzazione:

Distretto 1 Cagliari Area Vasta

# “Prendersi cura”

La consapevolezza del Sé nei sistemi

### Conduttori:

Dott.ssa Loredana Garau

Dott. Franco Sale Musio



## Destinatari

*Sono ammessi un massimo di 15 partecipanti per edizione*

## Programma

**La consapevolezza di sé nelle relazioni di cura.**

- *La pratica della mindfulness*
- *Intelligenza emotiva*
- *Agire e non reagire : scegliere di stressarsi con stile*

## Date e orario

**Prima edizione: 18 e 25 Settembre 2019**  
*dalle ore 8.00 alle ore 14.00*

**Seconda edizione: 16 e 23 Ottobre 2019**  
*dalle ore 8.00 alle ore 14.00*

Dott.ssa L. Garau

**La consapevolezza del corpo nelle relazioni di cura.**

- *Dal rilassamento progressivo alla Distensione Immaginativa*
- *La fenomenologia ideoplastica*
- *La pratica della Distensione Immaginativa*

*E' necessario portare un materassino da palestra e abbigliamento comodo .*

**La vostra visione apparirà più chiara soltanto quando guarderete nel vostro cuore.**

**Chi guarda l'esterno, sogna.**

**Chi guarda all'interno si sveglia.**

Dott. F.Sale Musio

Carl Gustav Jung

*"La psicologia dell' inconscio"*

*W*