

# ATTRAVERSARE LE TEMPESTE EMOTIVE CON CREATIVITÀ

## 13.03.2025

### PROGRAMMA

- Ore 13:50** Iscrizione dei partecipanti
- Ore 14:00** Introduzione al tema delle emozioni, esercizi di mindfulness e tecniche di rilassamento (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)
- Ore 15:00** Esplorazione delle emozioni attraverso l'arte e la creatività (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)
- Ore 16:00** Role-playing e discussione di gruppo
- Ore 17:00** Creazione del diario delle emozioni (esecuzione diretta da parte dei partecipanti)
- Ore 18:00** Feedback e valutazione finale.

I partecipanti al corso sono invitati a portare dei lapis o matite colorate a loro piacimento per fare l'esercitazione



### Informazioni

Corso rivolto agli infermieri. Corso gratuito per gli iscritti OPI Arezzo.  
Contributo € 10,00 iscritti altre OPI. Disponibilità massima: 25 posti

### Relatori

Lucia La Rosa

### Responsabile scientifico dell'evento

Alessandra Tofani Referente formazione Opi Arezzo

### Segreteria organizzativa

Dr.ssa Alessandra Tofani | [info@opiarezzo.it](mailto:info@opiarezzo.it) | 05752352385  
[formazione.gutenbergonline.it/](http://formazione.gutenbergonline.it/)

### Sede dell'Evento

Il corso si svolgerà, con prenotazione, presso **Sede OPI Arezzo** (Via Marco Perennio 24/B)

**Iscrizione:** <https://formazione.gutenbergonline.it//event/1604/showCard>

### Cancellazione iscrizione

Le persone che intendono cancellare l'iscrizione, devono inviare un email a:  
[alessandra.tofani@uslsudest.toscana.it](mailto:alessandra.tofani@uslsudest.toscana.it)