

Scheda di iscrizione da compilare e da inviare all'OPI
tramite n° Fax 0861-241838 oppure info@opiteramo.it

Cognome

Nome.....

Luogo e data di nascita...../...../.....

C.F.....

Domicilio..... n.....

C.A.P..... Città.....Prov.....

Tel/Cell.....

Fax.....E-Mail.....

Data edizione Teramo14/10 Giulianova 25/10

Qualifica: Infermiere Inf. Ped.

Data.....Firma.....

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/2003 sulla privacy. I dati non saranno né diffusi, né comunicati a soggetti diversi da quelli che concorrono alla prestazione dei servizi richiesti. Dichiaro di aver preso visione dell'informativa riportata in

Data.....Firma.....

Informativa ai sensi dell'Art. 13 D.Lgs 196/2003 (Codice in materia di protezione dei dati personali). I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative al convegno. L'autorizzazione al trattamento dei Vs dati è obbligatoria e, in sua assenza, non ci sarà possibile procedere alle operazioni richieste. Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del Decreto Legislativo 196/2003. I dati non verranno comunicati ad alcuna società commerciale.



NEMO ARTE

14 & 25 OTTOBRE

14/10/2024 **Teramo**
25/10/2024 **Giulianova**

KARS
GESTIRE IL TEMPO
DELL'ENERGIA & LO STRESS

OPI TERAMO

I BAMBINI DELLE FATE
per l'inclusione sociale

Nemo Arte sostiene i progetti de

Nemo Arte
sostiene i progetti de

**I BAMBINI
DELLE FATE**
per l'inclusione sociale

Relatore
Manuela Todo

Responsabile Scientifico
Cosimo Annarumma

ISCRIZIONE APERTE
SU
www.opiteramo.it

TERAMO 14 ottobre

ore 8,45

Registrazione

ore 9

Introduzione, definizione di stress,
Chronos e Kairos, mentalità di scarsità e abbondanza,
esercizi di riflessione

ore 10

I Quadranti di Covey: approfondimento sui quadranti,
tecniche per gestire il tempo, esercizi di
classificazione delle attività.

ore 11 Break

ore 11,15

Gestione dell'Energia e del Tempo: differenza
tra efficacia ed efficienza, gestione dell'energia e
riduzione dello stress, direzione e protezione.

ore 12

Strategie di Pianificazione e Gestione dello Stress:
tecniche di pianificazione, gestione
dello stress, coerenza
nelle scelte quotidiane, abitudini energizzanti

ore 13,00

Compilazione Test ECM

GIULIANOVA 25 ottobre

ore 14,45

Registrazione

ore 15

Introduzione, definizione di stress,
Chronos e Kairos, mentalità di scarsità
e abbondanza, esercizi di riflessione

ore 16

I Quadranti di Covey: approfondimento
sui quadranti, tecniche per gestire il tempo,
esercizi di classificazione delle attività.

ore 17 Break

ore 17,15

Gestione dell'Energia e del Tempo: differenza
tra efficacia ed efficienza, gestione dell'energia
e riduzione dello stress, direzione e protezione.

ore 18

Strategie di Pianificazione e Gestione dello Stress:
tecniche di pianificazione, gestione dello stress,
coerenza nelle scelte quotidiane,
abitudini energizzanti

Ore 19

Compilazione Test ECM