



PROGRAMMA

h.9.00-10.00: -Introduzione corso- Presentazione docenti

-Brainstorming sul tema menopausa/emozioni

h.10.00-11.00: -Fisiologia della menopausa

-Integrazione cognitiva

h.11.00-12.00: -Lavoro di gruppo sull'accettazione di un cambiamento fisiologico

-l'aspetto che è/potrebbe essere più facile/più difficile

h.12.00-13.00 -Integrazione cognitiva sul tema menopausa

(durante la mattinata è prevista una pausa caffè)

h. 13.00-14.00 Pausa pranzo

h.14.00-16.00: -La motivazione al cambiamento

Cambiare per scelta/Cambiare per fisiologia

Profilo motivazionale sugli aspetti caratterizzanti la menopausa

Attività individuale e in gruppo

h.16.00-17.00: - Debriefing in gruppo.

Suggerimenti Video.

Il piano personale: Menopausa/opportunità

17.00-18.00: -Debriefing in gruppo sull'esperienza -Conclusioni

(durante il pomeriggio è prevista una pausa caffè secondo l'andamento dei lavori)

