

Corso per Walking Leader

Conduttori di Gruppi di Cammino

Giovedì 19 ottobre 2023

Sala Consiliare, Piazza A. Volta, 1 – Olgiate Comasco

Programma del Corso

Ore 16:45 Registrazione

Ore 17:00 Benvenuto e introduzione al corso

Ore 17:15 Parte teorica del corso

- Perché svolgere l'attività di cammino
- Gruppo di cammino
- Figura del Conduttore - Walking leader
- Competenze specifiche del Walking leader
- Come organizzare le uscite
- Come fare leva sulla motivazione e mantenerla nel tempo
- Rapporti del Walking leader con ATS

Ore 17:45 Intervento esperienza del Walking leader

Ore 18:00 Pratica del corso

- Accoglienza: Cosa chiedere al nuovo partecipante
- Esercizi di mobilità
- Tipologie di andature
- Esercizi di stretching e varianti

Ore 19:00 Scambio di esperienze e buone pratiche tra i partecipanti

Ore 20:00 Conclusioni

Obiettivi del Corso

Condividere elementi riguardo la promozione dell'attività fisica.

Conoscere i benefici dell'attività fisica per la salute dei cittadini su evidenza scientifica.

Acquisire competenze e conoscenze adeguate nella conduzione di attività motorie all'interno di un gruppo di cammino.

Destinatari

Conduttori di Gruppi di Cammino e chi è interessato ad attivarne uno.

Iscrizioni previa registrazione nella sezione formazione sul sito di ATS Insubria entro il 10 ottobre 2023 <https://www.ats-insubria.it/servizi/formazione>

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM **3 crediti ECM.**

La soglia di partecipazione richiesta è del 100% delle ore totali previste dal programma. L'attestato crediti relativo a ciascuna tipologia di evento sarà rilasciato solo ed esclusivamente ai partecipanti che avranno superato la soglia dell'80% del questionario di apprendimento, che avranno raggiunto la soglia minima di partecipazione, che avranno compilato il questionario di gradimento

Responsabile scientifico
Dott.ssa Viola Anselmi

Relatori
Dott.ssa Alice Meloni
Dott.ssa Chiara Magro

INFO:
gruppicammino@ats-insubria.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria