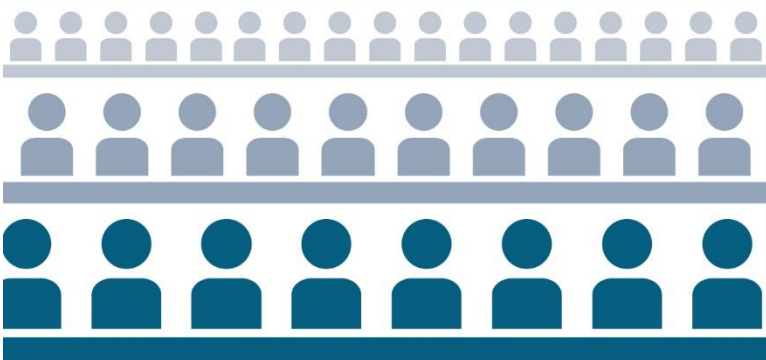


Codice evento: 169633
FPC: MATERIA B.2.6
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

TECNICHE DESTRESS PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

11 – 26 marzo e 8 aprile 2020

PRIMO INCONTRO

Mercoledì 11 marzo 2020 Ore 15.00-18.00

Il benessere del corpo e la tranquillità della mente in consapevolezza

- ✓ Lo stress dannoso può **abbassare la qualità** delle **prestazioni professionali** e far crescere l'ansia
- ✓ Si propongono **allenamenti e tecniche semplici e mirate**, in particolare gym destress e alcune tipologie di respirazione addominale, **per ritrovare e mantenere consapevolmente il ritmo corpo-mente**, placare emozioni negative per gestire meglio l'emergenza e il tempo proprio e degli altri

Dott. Carlo Baù

SECONDO INCONTRO

Giovedì 26 marzo 2020 Ore 15.00-18.00

Riprendere il ritmo

- ✓ Approfondimento delle tecniche presentate nel precedente 1° livello per meglio praticarle
- ✓ Riprendere "ritmo" col supporto della scienza e della metacomunicazione
- ✓ Portare le tecniche nel quotidiano, suggerimenti operativi

Dott. Carlo Baù

TERZO INCONTRO

Mercoledì 8 aprile 2020 Ore 15.00-18.00

Meditazione antistress, individuale e in gruppo

- ✓ La meditazione è una tecnica sempre più diffusa e praticata, semplice ed efficace **strumento di destress, antiansia e benessere**: riconoscerne gli effetti nel nostro quotidiano
- ✓ Pratica di meditazione: esperienza in gruppo.

Dott. Carlo Baù