

FPC: MATERIA B3.7
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze

DESTRESS E BENESSERE LAVORATIVO Strumenti per il cambiamento 10 – 25 ottobre e 7 novembre 2018

PRIMO INCONTRO

Mercoledì 10 ottobre 2018 Ore 15.00-18.00

Il benessere comincia dal corpo: Gym Destress

Come stare meglio in studio utilizzando semplici tecniche di riattivazione e rilassamento

Dott. Carlo Baù

Brainstorming creativo sul benessere in Studio

Riflessioni condivise sui punti di forza e debolezza nella Professione, per lavorare con maggior consapevolezza

Dott.ssa Emanuela Barreri

SECONDO INCONTRO

Giovedì 25 ottobre 2018 Ore 12.30-14.30

Come facilitare il cambiamento attraverso la scoperta dei propri ritmi

Tecniche di ricarica da applicare sul lavoro e nel quotidiano per una maggiore efficacia

Dott.ssa Emanuela Barreri

Dott. Carlo Baù

TERZO INCONTRO

Mercoledì 7 novembre 2018 Ore 15.00-18.00

Visualizzazione creativa: il potere della mente per realizzare i nostri obiettivi

Dott. Carlo Baù

Tecniche di visualizzazione per migliorare le nostre performance

Tecniche di riflessione su valori e obiettivi lavorativi, per conoscerci meglio e stare meglio

Dott.ssa Emanuela Barreri