

Codice evento: 172683  
FPC: MATERIA B.2.8  
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta, previa prenotazione a:  
[segreteria@odcec.torino.it](mailto:segreteria@odcec.torino.it)

## TECNICHE DESTRESS PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE 18 e 26 giugno 2020

### PRIMO INCONTRO

**Giovedì 18 giugno 2020** Ore 10.00-12.00

**Il benessere del corpo e la tranquillità della mente in consapevolezza**

- ✓ Lo stress dannoso e altri agenti esterni (paura, rabbia) possono **abbassare la qualità** delle **prestazioni professionali** e far crescere l'ansia  
Ecco le nostre contromisure: 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

**Venerdì 26 giugno 2020** Ore 10.00-12.00

**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*

### MEDITAZIONE ANTISTRESS, INDIVIDUALE E IN GRUPPO

Il terzo livello è stato eliminato da questo percorso per ragioni collegate alle caratteristiche da remoto degli incontri. Per i Colleghi interessati alla pratica di meditazione si informa che opera da 2 anni un gruppo dedicato alla meditazione, in questo periodo a distanza, che programma le proprie attività settimanalmente. Saremo felici di allargare il gruppo!

Per adesioni: [segreteria@odcec.torino.it](mailto:segreteria@odcec.torino.it)