

Codice evento: 175253  
FPC: MATERIA B.2.10  
FRL: NON VALIDO



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

## TECNICHE DESTRESS PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

Venerdì 9 e 16 ottobre 2020

### PRIMO INCONTRO

**Venerdì 9 ottobre 2020** Ore 12.00-14.00

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

- ✓ Lo stress dannoso e altri agenti esterni che determinano tensioni, paura e rabbia in noi e nei terzi con cui relazioniamo rischiano di **abbassare la qualità delle prestazioni professionali** e far crescere l'ansia. Per bilanciare queste situazioni proponiamo **allenamenti e tecniche mirate**, in particolare gym destress e alcune tipologie di respirazione addominale e di ricarica, **per ritrovare e mantenere consapevolmente il ritmo corpo-mente**, placare le **emozioni negative** per **gestire al meglio la costante emergenza professionale e il tempo** proprio e degli altri.

*Dott. Carlo Baù*

### SECONDO INCONTRO

**Venerdì 16 ottobre 2020** Ore 12.00-14.00

**Riprendere il ritmo è possibile**

- ✓ Approfondimento delle tecniche presentate nel precedente 1° livello per praticarle al meglio
- ✓ Riprendere "ritmo" col supporto della scienza applicata all'metacomunicazione
- ✓ Portare le tecniche nel quotidiano con alcuni suggerimenti operativi

*Dott. Carlo Baù*

### MEDITAZIONE ANTISTRESS, INDIVIDUALE E IN GRUPPO

L'incontro di terzo livello è stato eliminato da questo percorso per ragioni collegate alle esigenze di trasmissione da remoto. Per gli interessati ad incontri di meditazione si informa che da 2 anni un gruppo di Colleghi si riunisce con cadenza settimanale. Saremo felici di allargare il gruppo!