

FPC: MATERIA B3.7
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

DESTRESS E BENESSERE LAVORATIVO **Strumenti personali e di gruppo per il cambiamento** **19 febbraio, 15 marzo e 8 maggio 2019**

PRIMO INCONTRO

Martedì 19 febbraio 2019 Ore 15.00-18.00

Il benessere comincia dal corpo: Gym Destress

Come affrontare attività stressanti in Studio utilizzando semplici tecniche di rilassamento e riattivazione

Brainstorming creativo sul benessere in Studio

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

Dott. Carlo Baù

SECONDO INCONTRO

Venerdì 15 marzo 2019 Ore 15.00-17.00

Come facilitare il cambiamento attraverso la (ri)scoperta consapevole dei propri ritmi naturali.

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

Dott. Carlo Baù

TERZO INCONTRO

Mercoledì 8 maggio 2019 Ore 12.00-14.00

Visualizzazione creativa: il potere della mente per realizzare obiettivi personali di miglioramento

Tecniche di visualizzazione per migliorare le nostre performance

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

Dott. Carlo Baù