

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*