

Codice evento: 178414  
FPC: MATERIA B.2.10  
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting** previa **prenotazione** online su:  
[www.odcec.torino.it](http://www.odcec.torino.it) – area riservata

Nei giorni precedenti l'evento verrà inviato, dalla Segreteria, via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da pc, tablet o smartphone (è necessario aver scaricato l'app).

## TECNICHE DESTRESS PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

Venerdì 29 gennaio e 5 febbraio 2021

### PRIMO INCONTRO

**Venerdì 29 gennaio 2021** Ore 12.00-14.00

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

- ✓ Tensioni, stress e paure, **personali e dei nostri clienti** che condividono con noi le loro difficoltà, con la situazione prolungata di criticità sovrapposte, rischiano di **abbassare la qualità** delle **prestazioni professionali** e far **crescere l'ansia**.

Per bilanciare queste situazioni proponiamo **allenamenti e tecniche semplici e mirate**, come gym destress e respirazione addominale, **per ritrovare e mantenere consapevolmente il ritmo corpo-mente**, placare le **emozioni negative** e **gestire al meglio la costante emergenza** professionale, il **tempo** proprio e degli altri.

*Dott. Carlo Baù*

### SECONDO INCONTRO

**Venerdì 5 febbraio 2021** Ore 12.00-14.00

**Riprendere il ritmo è possibile. E mantenerlo**

- ✓ **Approfondimento** delle tecniche presentate nel precedente 1° livello per consolidare la pratica
- ✓ **Riprendere "ritmo"** col supporto della scienza applicata alla metacomunicazione
- ✓ Diventa il tuo **personal trainer**: come 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. A chi comunque intende approfondire aspetti legati alla meditazione si informa che un gruppo di Colleghi si riunisce per fare pratica settimanale.

Saremo felici di poter allargare il gruppo!