

Codice evento: 165666
FPC: MATERIA B.2.6
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

TECNICHE DESTRESS PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

Giovedì 9 – 16 – 23 gennaio 2020

PRIMO INCONTRO

Giovedì 9 gennaio 2020 Ore 15.00-18.00

Il benessere del corpo e la tranquillità della mente in consapevolezza

- ✓ Lo stress dannoso può **abbassare la qualità** delle **prestazioni professionali** e far crescere l'ansia
- ✓ Si propongono **allenamenti e tecniche semplici e mirate**, in particolare gym destress e alcune tipologie di respirazione addominale, **per ritrovare e mantenere consapevolmente il benessere personale, il ritmo corpo-mente** e migliorare il self control

Dott. Carlo Baù

SECONDO INCONTRO

Giovedì 16 gennaio 2020 Ore 15.00-18.00

Trasformazione per raggiungere obiettivi di successo

- ✓ Ripresa delle tecniche presentate nel 1° livello
- ✓ Visualizzazione creativa: il potere della mente e del cervello per realizzare con successo obiettivi di miglioramento
- ✓ Autovisualizzazione perchè?: se al centro ci sei Tu, e Tu non "giri", come può funzionare bene il mondo che ti ruota attorno?

Dott. Carlo Baù

TERZO INCONTRO

Giovedì 23 gennaio 2020 Ore 15.00-18.00

Meditazione antistress, individuale e in gruppo

- ✓ La meditazione è una tecnica sempre più diffusa e praticata, efficace **strumento di destress, antiansia e benessere**: riconoscerne gli effetti nel nostro quotidiano
- ✓ Pratica di meditazione: esperienza in gruppo.

Dott. Carlo Baù