

Codice evento: 187442
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting** previa **prenotazione** online su:
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).

“DAL DIRE AL FARE” ALLENAMENTI PER IL BENESSERE TECNICHE DI GESTIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE

Mercoledì 6 ottobre 2021

Dalle ore 15.00 alle ore 18.00

PROGRAMMA

Prima parte a cura della Dott.ssa Emanuela Barreri – Commercialista in Torino e Psicologa

- ✓ Paura, rabbia, tristezza, ansia, stress

Come riconoscere ed affrontare le emozioni negative, per stare meglio sul lavoro e nella vita privata.

La cassetta degli attrezzi per una corretta gestione delle emozioni negative, per evitare nevrosi e malattie invalidanti.

L'attivazione corporea come strumento di prevenzione, corpo e mente sono interconnessi tra loro in base al principio “Mens sana in Corpore sano”.

Seconda parte a cura del Dott. Carlo Baù – Commercialista in Torino

Siamo realistici, sperimentiamo e traiamo le nostre conclusioni con tecniche di:

- ✓ Consapevolezza del corpo
 - Bilanciare corpo e mente con ginnastica del corpo soft, veloce, destress,
 - Postura del corpo e professione
- ✓ Consapevolezza del luogo
 - Percezione di ciò che siamo in “questo momento”: in ufficio, mentre cammini, in attesa di una riunione, prima di incontrare un cliente, per esaltare il momento che stai vivendo
- ✓ Consapevolezza della mente
 - Riduciamo il condizionamento e il senso di oppressione, scegliamo di riprendere ritmo con la respirazione addominale e tecnica di rilassamento profondo per trasformare paura, stress, ansia.

Per portare le pratiche nel quotidiano

- Prendere confidenza e consolidare le tecniche: allenarsi!
- Impostare un programma di lavoro su di Noi.