



“Stress e consapevolezza: creare benessere nella vita e nel lavoro”

(2 giorni)

Obiettivo

Aiutare i partecipanti a sviluppare un migliore equilibrio e benessere psico-fisico, riducendo lo stress attraverso l’acquisizione di modelli e tecniche che si caratterizzano per la loro semplicità ed efficacia, così da migliorare la qualità della vita e del lavoro.

Contenuti

- Stato rilassato e stato di stress
 - Corpo, mente ed emozioni: visione olistica e ricerca del benessere
 - Cause, sintomi e conseguenze dello stress nella vita e nel lavoro
 - Stress tonico e stress tossico
 - La percezione e la consapevolezza del corpo e dei suoi messaggi
 - Affrontare lo stress: tecniche di rilassamento corporeo e di respirazione
 - Il ruolo degli atteggiamenti mentali nell’insorgenza dello stress
 - Calmare la mente per ottenere uno stato di benessere: alcune tecniche di visualizzazione e meditazione
 - Impostazione di un piano di lavoro individuale
-