

Codice evento: 232808
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

PAURA DEL CAMBIAMENTO **Oltre la transizione**

Giovedì 3 aprile 2025
dalle ore 15.30 alle ore 17.30

La paura è una esperienza individuale, la paura del cambiamento "è la non accettazione dell'incertezza. Se accettiamo questa incertezza, diventa avventura".

La paura in certe situazioni o in certi momenti storici diventa una esperienza collettiva.

Una esperienza da subire? Da passarci attraverso? Da trasformare prima che condizioni la nostra percezione della realtà? Prima di somatizzarla, rinforziamoci.

OBIETTIVI

- ✓ Il cambiamento può impattare su ciascuno a più livelli. In che modo la paura può condizionare la percezione del cambiamento
- ✓ Come trasformare la paura del cambiamento per non esserne condizionati e quindi non comprendere gli accadimenti con la visione necessaria. Oppure accettare la paura e convivere per entrare nel cambiamento con consapevolezza delle sfide da affrontare.

PROGRAMMA

IL CAMBIAMENTO E LA PAURA

- ✓ Il Cambiamento e la Transizione verso il Cambiamento
- ✓ Riconoscere la paura e le nostre re-azioni di fronte all'incertezza del cambiamento

ESERCIZI PER RICONOSCERE E TRASFORMARE LA PAURA

- ✓ Proposte di attenzione, esercizi ed azioni mirati a:
 - Analisi della situazione
 - Trasformazione: si presentano tecniche diverse, dalla respirazione consapevole alla mindfulness per la paura, alla presenza costante.
 - Dinamiche personali

ENTRARE NEL CAMBIAMENTO

- Recitare la propria parte
- La recita è finita, entriamo nel cambiamento.

RELATORE

Carlo Baù – *Dottore Commercialista aziendalista dell'Ordine di Torino*