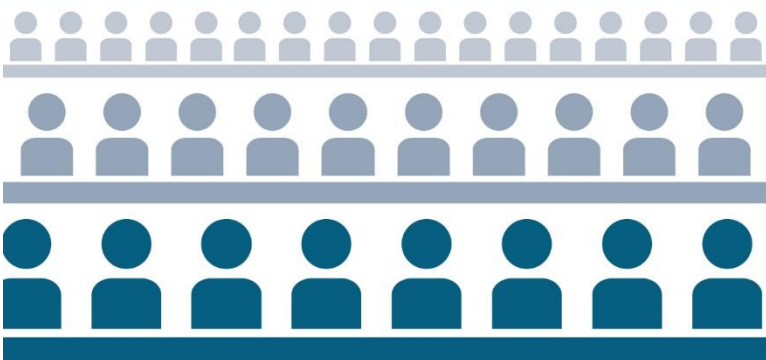


Codice evento: 206169
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta tramite GoToWebinar
previa prenotazione [cliccando qui](#).
In seguito alla prenotazione verrà inviato,
via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da
pc, tablet o smartphone

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

Mercoledì 15 marzo 2023

Dalle ore 15.00 alle ore 17.30

PROGRAMMA

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

✓ 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

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 il supporto di una ginnastica del corpo soft, veloce, destress,
- Postura del corpo e implicazioni nella nostra professione

✓ Consapevolezza del luogo

- Percezione di ciò che è in “questo momento” in ufficio, mentre cammini, in attesa di una riunione, prima di incontrare un cliente, per beneficiare della consapevolezza del momento che stai vivendo

✓ Consapevolezza della mente

- Riduciamo il condizionamento e il senso di oppressione, scegliamo di riprendere ritmo con la respirazione addominale e altre che ci aiutano a trasformare paura, stress, ansia.

Portare le pratiche nel quotidiano per farne diventare parte

- Impostare un programma di allenamento continuo.