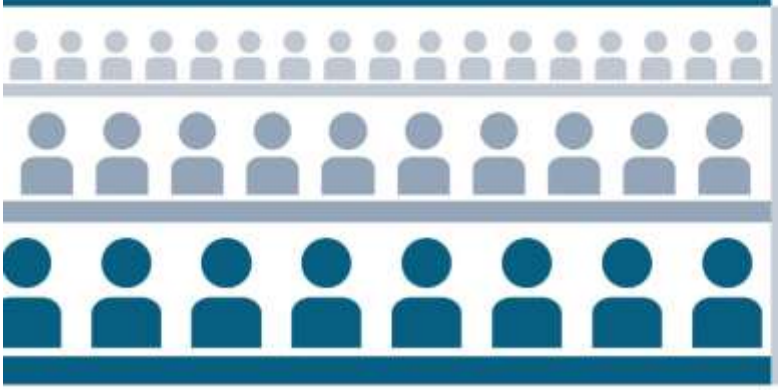
Codice evento: 251627
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO
Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

TECNICHE DESTRESS
PER IL BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

Giovedì 3 dicembre 2026
dalle ore 16.00 alle ore 18.00

L'incontro presenta iniziative ed azioni mirate a:

- Trasformare lo stress dannoso (distress) in nuove opportunità di cambiamento attraverso allenamenti semplici, sperimentati ed efficaci: piccoli cambiamenti per un grande risultato
- Lo stress può abbassare la qualità delle attività professionali e far crescere l'ansia da prestazione, oltre altre criticità, pertanto si propongono tecniche ed esercizi mirati a:
  - ritrovare e mantenere il benessere personale attraverso un consapevole rapporto corpo – mente
  - alleviare lo stress eccessivo (distress), ansia e tensioni
  - migliorare le relazioni, il self control, la gestione dell'emergenza e del tempo

PROGRAMMA

Osservazione e consapevolezza
- Analisi di cause ed effetti dello stress.

Il benessere del corpo e la mente rilassata
Allenamenti e tecniche destress:
- Gym destress: Ginnastica semplice e soft per ritrovare il benessere. La consapevolezza del corpo porta benessere alla mente
- Esperienze sensoriali: per migliorare la presenza personale e sul posto di lavoro
- Riprendere ritmo: Respirazione addominale per placare emozioni negative e mente compulsiva, gestire meglio il tempo, prepararsi alle riunioni
- Ricaricarsi: migliorare il rapporto corpo-mente (mindfullness)
- Atteggiamento del corpo: riprendere forza fisica col supporto della metacomunicazione

Dinamica individuale e di gruppo.

Portare il benessere nel quotidiano
- Personal Strategy per portare le tecniche nel quotidiano e consolidarle nel tempo.

Docente
Carlo Baù - *Studio Carlo Baù*