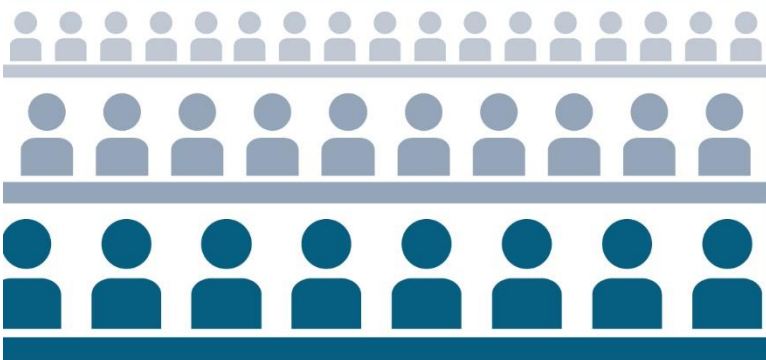


Codice evento: 230328
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

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

Lunedì 10 febbraio 2025

dalle ore 15.00 alle ore 17.00

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, 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

Il Fare, semplici esercizi e accorgimenti per allentare la presa delle emozioni negative sperimentando una maggior consapevolezza e per il benessere personale:

✓ Consapevolezza del corpo

- Bilanciare corpo e mente con il supporto di una ginnastica del corpo, destress e veloce
- Postura del corpo e implicazioni nella 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 i benefici della consapevolezza del qui e ora che stai vivendo

✓ Consapevolezza della mente

- Riduciamo i condizionamenti, scegliamo di riprendere ritmo con la respirazione consapevole e una tecnica di rilassamento profondo che ci aiuta a trasformare paura, stress, ansia.

Portare le pratiche nel quotidiano e prenderne confidenza

- Impostare un programma di allenamento.