

Codice evento: 224099
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



Fruibile in diretta tramite **GoToMeeting** previa **prenotazione** online su:
www.odcec.torino.it – area riservata

Nei giorni precedenti l'evento verrà inviato, dalla Segreteria, via e-mail, l'**invito** con il link per partecipare da pc, tablet o smartphone (è necessario aver scaricato l'app).

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

Mercoledì 18 settembre 2024

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, 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, allenamenti per allentare la presa delle emozioni negative e per il benessere personale:

✓ Consapevolezza del corpo

- Bilanciare corpo e mente con il supporto di una ginnastica del corpo, destress 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.