

Codice evento: 197861
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

Martedì 20 settembre 2022

Dalle ore 15.00 alle ore 17.30

PROGRAMMA

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

- ✓ 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

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 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 momento che stai vivendo
- ✓ Consapevolezza della mente
 - Riduciamo il condizionamento e il senso di oppressione, scegliamo di riprendere ritmo con la respirazione addominale e una tecnica di rilassamento profondo che ci aiuta a trasformare paura, stress, ansia.

Portare le pratiche nel quotidiano e prendere confidenza

- Impostare un programma di allenamento.