

STOPSTRESS – Codice BEN01

Contenuti: Lo Stress è uno dei fattori di rischio per la nostra salute fisica, emozionale e mentale. Studi statistici a livello europeo hanno confermato che lo Stress è una delle prime cause di malattia e di assenze dal lavoro, oltre ad essere causa di infortuni sul lavoro. Imparerai tecniche pratiche e facili per:

- Rilassarti in qualsiasi occasione
- Concentrarti e migliorare l'attenzione
- Acquisire più fiducia in te
- Eliminare le tensioni che a volte causano mal di testa, insonnia e piccoli disturbi
- Modificare abitudini ed atteggiamenti negativi personali e professionali
- Comunicare veramente con gli altri
- Sviluppare la tua creatività

Lo Stress è causato non tanto da quello che ci capita, ma dalla nostra reazione a quello che ci accade. E noi possiamo imparare a modificare la nostra reazione!!!

Destinatari: Il Corso "StopStress" è indirizzato a quanti desiderano eliminare dalla propria vita tensione, ansia, insonnia, e stress vari. Vi chiediamo di dedicare due giornate a Voi stessi in maniera completa. Da 16 a 90 anni per chi vuole iniziare a vivere, finalmente, in maniera consapevole.

Obiettivi: Apprendere e mettere in pratica, in questo seminar interattivo, tecniche di rilassamento, di visualizzazione creativa, acquisire capacità di dirigere l'attenzione e prendere consapevolezza di se stessi a livello fisico, emozionale, mentale.

Requisiti richiesti: Nessuno.

PROGRAMMA 1ª GIORNATA

| | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| Ore 9,00 | Registrazione dei partecipanti Presentazione del Corso | Ore 15,00 | Attenzione, Consapevolezza, Percezione di sé e degli altri |
| Ore 9,30 | Gli agganci psicologici 1° esercizio – ciclo introduttivo | Ore 17,00 | 3° Esercizio – Il Rilassamento Totale |
| Ore 10,45 | Coffee Break | Ore 17,15 | Coffee break |
| Ore 11,00 | Lo stress e i sintomi psicosomatici 2° Esercizio – Il Rilassamento Fisico | Ore 19,00 | Immagine dell'IO - Psicobernetica 4° Esercizio – |
| Ore 13,00 | pausa pranzo | | Fine giornata |

PROGRAMMA 2ª GIORNATA

| | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| Ore 9,00 | Atteggiamento e abitudine Il cambiamento | Ore 15,00 | Ascolto di musica a livello soggettivo 5° Esercizio – Percezione soggettiva |
| Ore 9,30 | 5° Esercizio – Modifica di abitudini negative (schemi di sopravvivenza) | Ore 16,00 | Ciclo dei sogni e ciclo vitale |
| Ore 10,45 | Coffee break | Ore 17,15 | Coffee break |
| Ore 11,00 | Lo Stress come conseguenza della reazione personale - test 6° esercizio – automiglioramento | Ore 17,30 | Consapevolezza di sé e degli altri Ciclo conclusivo |
| Ore 13,00 | pausa pranzo | Ore 19,00 | Fine corso |

Quota di partecipazione: € 350,00 (trecentocinquanta/00), esente IVA ai sensi dell'art. 10, comma 20 del DPR 633/72. La quota include una copia del materiale didattico, l'attestato di partecipazione e i coffee break.

Informazioni: Segreteria: 089 330947 – fax 089 200623 – email: info@formare.it

Sede del Corso:

forMind onlus – San Leonardo Palace – Via San Leonardo, 120 – Trav. Migliaro – 84131 Salerno

Per trovare dove siamo vai su Google Maps, digita: formind onlus nel campo di ricerca, clicca su (cerca sulle mappe) e poi clicca su (A)

**Il codice IBAN per i Bonifici a favore di forMind onlus è il seguente:
IT37 S030 3215 2000 1000 0001 217**

**Via San Leonardo, 120 – Trav. Migliaro – 84131 Salerno -tel 089330947 fax 089200623
email: info@formare.it - siti web: www.formare.it – www.stopstress.it**