



Ben-Essere Profondo: Un'esperienza Possibile



Obiettivi

Acquisire la capacità di attingere alle proprie risorse per gestire lo stress attraverso lo sblocco dei pensieri negativi e avvicinarci ad una forma di pensiero propositivo e costruttivo.

Argomenti

- Osservazione e comprensione dei nostri automatismi per imparare ad uscirne
- Gestione delle emozioni e dei pensieri limitanti
- Tecniche di rilassamento del corpo: esercizi specifici
- Tecniche di rilassamento della mente e valorizzazione del sentire positivo
- Pratiche meditative
- Mindfulness e consapevolezza.

Destinatari

Il corso è rivolto a tutti coloro che, stressati da una quotidianità pesante, attraverso un percorso sia pratico che teorico, desiderano vivere il presente, approcciarsi ad una maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità per un miglioramento costante e continuativo.

Calendario

Un incontro a settimana, dalle 18.00 alle 21.00

Docenti

Terracciano Aldo - Psicologo del Lavoro e dell'Organizzazione dal 1985

DURATA TOTALE:
12 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
Minimo 10 - Massimo
12

CALENDARIO:
dal: 13/10/2022
al : 03/11/2022

TERMINE ISCRIZIONI:
06/10/2022

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
RAVENNA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Maria Luisa Zenobi
marialuisa.zenobi@formart.it
0544 479811

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
170.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.

