



GESTIONE DELLO STRESS

L'arte di dare voce al proprio corpo

Destinatari

Il corso si rivolge a tutti coloro che vivono lo stress e che si chiedono come fare per gestirlo in maniera più efficace.

Finalità

Hai mai avuto la sensazione di non farcela?

Ti è mai capitato di avere mal di testa e di prendere un farmaco per poi accorgerti che il dolore ritorna?

Hai mai provato delle emozioni che hai difficoltà a controllare?

Ci sono dei pensieri che non ti lasciano in pace e non sai come fare per mandarli via?

Quello che ti dici influenza quello che fai?

Se a queste domande non ti è facile trovare una risposta, sarà possibile rifletterci insieme durante il corso.

Spesso quando una persona è sotto stress si fa divorare dal tempo e non sempre è in grado di focalizzare la propria attenzione su ciò che veramente vuole e sente.

Riconoscere i segnali del corpo significa imparare a gestire i flussi emotivi per aumentare la propria capacità di concentrazione e il proprio livello di lucidità. Comprendere come rilassarsi e come scaricare le tensioni accumulate significa investire del tempo per aumentare la propria consapevolezza senza farsi abbagliare da urgenze che "sembrano importanti".

Il percorso è centrato su un approccio sperimentale che unisce principi e metodologie del counseling di processo con tecniche di yoga, di focusing ed esercitazioni teatrali per connettersi ad una profonda dimensione di rilassamento psicofisico.

Gestire lo stress è un'arte soggettiva e unica per ognuno di noi.

In questo percorso ogni persona avrà lo spazio per chiedersi come gestire i propri livelli di tensione e per trovare delle risposte su misura che derivano dalle esperienze individuali e dalle caratteristiche personali.

Contenuti

- Lo stress e i suoi possibili equivoci
- Lo stress che aumenta la nostra motivazione
- Lo stress che limita lo sviluppo delle nostre capacità
- Il dialogo interno: quello che ti dici influenza ciò che fai?
- Riconoscere le emozioni per non cadere nella negazione emotiva
- Comprendere i segnali del corpo: imparare a leggere i messaggi che il nostro corpo desidera darci
- Gestire il flusso dei pensieri per mantenere la centratura sui propri obiettivi
- Sviluppare il proprio livello di concentrazione
- Migliorare il livello di lucidità nei momenti di stress
- La crisi come opportunità di cambiamento