

IRRAGIONEVOLI AD ARTE

Per convivere con la logica dello stress e dell' ansia, tecniche e istruzioni

12 Ottobre 2013, Pavia

Se siete convinti che l'acquisizione di nuove tecniche professionali sia tutto ciò che vi serve per migliorare la vostra condizione ed incrementare il vostro successo, allora è inutile che continuiate a leggere. Avete deciso di fare un percorso diverso, quindi buona fortuna.

Nel caso in cui abbiate acquisito la consapevolezza ed il convincimento che il modo in cui si gestiscono le situazioni, si affrontano gli ostacoli e si adotta uno stile di vita sia determinante ai fini della soddisfazione personale e professionale, allora investite alcuni minuti del vostro tempo per dare un'occhiata a questa proposta.

Tutti, o quasi tutti noi, sappiamo ciò che è bene o male per noi stessi. Chi fuma, ad esempio e chi è soggetto a dipendenze di qualsiasi tipo, sa perfettamente che sta nuocendo a se stesso, com'è possibile che non riesca a prendere un impegno con se stesso e a mantenerlo?

Sappiamo bene che la nostra mente inconscia è molto più potente di quella conscia e razionale lo possiamo constatare in ogni istante.

Capita di decidere con granitica convinzione che seguiremo con determinazione incrollabile l'ennesima dieta. State pur tranquilli, se la vostra mente inconscia ha stabilito che lei di dieta non ne vuol sapere e quindi che vi condurrà a sbranare il frigorifero, come pensate che andrà a finire?

Sapete dell'esistenza di un effetto ***placebo***? Consiste nell'ingoiare una innocua pillola di farina credendo di assumere un farmaco contenente un principio attivo, ebbene sovente farmaco e farina producono lo stesso effetto terapeutico.

Il nostro inconscio è assolutamente in grado di fare una cosa simile.

Il fatto è che parimenti all'effetto placebo esiste anche un effetto ***nocebo*** e quindi non c'è da meravigliarsi scoprendo che siamo assolutamente in grado anche di procurarci dei danni.

Tenete presente che ca il 95% delle emozioni e degli stati interni che viviamo, li viviamo inconsciamente e che ogni emozione si converte sistematicamente in uno stato organico ogni stato emotivo è indirizzato ad un organo.

E' una convinzione ormai diffusissima quella di affermare di essere stressati.

Eppure lo stress ci ha aiutato moltissimo nella nostra parabola evolutiva. Come mai oggi è diventato un problema così importante?

La nostra struttura biologica che è la stessa di 150 mila anni fa, oggi si ritrova in un contesto incredibilmente diverso.

Lo stesso stress che ha contribuito all'evoluzione ed alla sopravvivenza della nostra specie, oggi può rappresentare un grave pericolo per noi stessi.

Picchi altissimi di stress in cui il corpo metteva in circolo cortisolo ed adrenalina hanno consentito ai nostri antenati di avere una reazione immediata ed efficace dinanzi ad un pericolo.

Grande intensità seguita dal rifiutare e da lunghi periodi di calma.

Il fatto è che nella vita quotidiana di oggi picchi simili si alzano per infinite motivazioni il treno affollato e puzzolente ogni mattina, correre perché si è in ritardo, il capoufficio che ti fa imbestialire e non puoi reagire, un panino consumato in fretta...il picco non scende più!

Gli effetti si vedono. E si sentono.

Lo scopo di questo corso è trovare veicoli di comunicazione in grado di dare un orientamento al nostro inconscio.

Ed il corpo, è una via regia per comunicare efficacemente con l'inconscio.

Metodologia di formazione

Ognuna delle tematiche sarà trattata mediante riequilibri posturali e respiratori, simulazione di condizioni, giochi di ruolo, esercitazioni autocentranti.

I trainer si avvarranno delle più efficaci e moderne tecniche ad oggi disponibili.

Lo scopo del corso

Il seminario persegue la finalità di aiutare i partecipanti a rimodellare i propri schemi fisici e mentali e sperimentare strategie operative efficaci a gestire problematiche che appartengono alla vita quotidiana di ciascuno.

ECM: Tutte le discipline – con particolare riferimento a:

Fisioterapista, Infermiere, Logopedista, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Terapista occupazionale

Programma della giornata 12 OTTOBRE 2013

08.45 Registrazione dei partecipanti

09.00 Ci siamo già visti? ... Presentazione e modalità operative

09.30 Segnali di stress, TEST -

Avrei potuto accorgermene ... segnali del corpo minimal clues

11.00 *Coffe break*

11.15 Ho il fiato corto!... facciamo un bel respiro!

13.00 *Colazione di lavoro in mensa FSM*

13.30 In un soffio ... ancora sul respiro ...

Non credo ai miei occhi percezione

Se ci avessi pensato prima intelligenza immaginativa

15.30 Gli esperti rispondono - dibattito

16.00 *Pausa*

16.15 Che impressione! costruirsi gli stati interni

Quale vento mi è favorevole? obiettivi

18.00 Il quarto d' ora del tè

18.30 Gli esperti rispondono - dibattito

18.45 Verifica ECM

19.00 Chiusura Lavori

Trainer/ Relatori

- Roberto Botturi, psicopedagoga, docente presso l'università S. Raffaele di Milano, Trainer di PNL, facilitatore PSYCH-K, esperto di life coaching.
- Daniele Panzeri osteopata, laureato scienze motorie