

## Corso 2

### **Titolo del corso:**

**Tecniche di consapevolezza e auto-coaching, mindfulness e Yoga**

### **Destinatari:**

Persone che desiderano apprendere e applicare su loro stesse tecniche per la gestione delle emozioni e dello stress, per recuperare le proprie energie e riconoscere e valorizzare le proprie risorse, nonché per chi ha desidera osservare e vivere in modo proattivo la realtà e costruire relazioni di fiducia con le altre persone.

### **Obiettivi:**

Attraverso input teorici ed esercizi pratici, le persone impareranno a sviluppare la resilienza emotiva e a gestire le proprie emozioni in situazioni di stress, consentendo loro di affrontare le avversità con calma e determinazione e otterranno i seguenti benefici:

- maggiore conoscenza delle proprie emozioni, del proprio modo di gestirle e di affrontare gli eventi stressanti della vita quotidiana e lavorativa
- maggiore resilienza alle situazioni di stress
- maggiore focus ed efficacia personale,
- maggiore benessere e relazioni positive

### **Contenuti:**

#### **MODULO CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E TECNICHE DI COACHING (Elisabetta Bartocci)**

- Comunicazione con sé stessi (dialogo interno) e con gli altri
- Come funziona il cervello
- Lo stress fa bene o fa male?
- Cosa sono le emozioni, come riconoscerle e gestirle trasformandole nei nostri migliori alleati
- Intelligenza Emotiva
- Tecniche PNL (corporee e di visualizzazione) per modificare gli stati d'animo e ristrutturare i nostri pensieri
- Lavorare su convinzioni e valori
- Tecniche di autoefficacia personale di S. Covey

#### **MODULO TECNICHE DI RESPIRAZIONE E MINDFULNESS (Paola Girolametto)**

- Tecnica per la gestione dello stress sul lavoro e il riequilibrio del sistema nervoso
- Tecnica per ritrovare il focus/chiarità della mente
- Tecnica per aumentare il livello di energia

## **MODULO CENTERED YOGA (Alessandra Pingi)**

Il Centered Yoga è un metodo nato dall'elaborazione personale dell'esperienza di Dona Holleman avuta con l'insegnamento diretto ricevuto dal suo grande e unico maestro B.K.S. Iyengar. Particolare attenzione in questo tipo di yoga è riposta alla postura e al focus mentale. Nel corso verranno praticate posizioni yoga (asana) che consentono di gestire lo stress ritrovando le energie. Il risultato sarà apprendere tecniche che portate nella vita quotidiana miglioreranno la capacità polmonare, rafforzeranno il sistema immunitario e insegneranno semplicemente a "star bene".

Verranno praticate posizioni in piedi e di equilibrio, posizioni sedute e in avanti, torsioni, archi e inversioni.

### **Docente/i:**

**Elisabetta Bartocci** – *Life & Business Coach certificata ACC da International Coach Federation, con esperienza nell'ambito dell'organizzazione aziendale e della formazione, Auditrice dell'Audit famigliaelavoro della Provincia di Bolzano.*

**Paola Girolametto** - *Insegnante di Hatha Yoga & Yoga Terapeuta iscritta all'albo del Ministro di Ayush dell'India. (Ministro per lo Yoga, la Naturopatia & l'ayurveda). Fondatrice del centro Yoga Mauipa di Bolzano. Ha curato numerosi percorsi aziendali con il particolare focus sulla gestione dei disturbi da stress negli ambienti lavorativi.*

**Alessandra Pingi** - *Certificata insegnante di Hatha Yoga (200 RYT riconosciuta Yoga Alliance US) nel 2007 presso "Yoga Limbs" a Hong Kong secondo il metodo di BKS Iyengar e certificata col metodo Centered Yoga di Dona Holleman presso "Centered Yoga Studio" Milano (250 RYT riconosciuta Yoga Alliance International-Divisione Italia), insegna e studia da oltre 15 anni in ogni parte del mondo (Cina, India, Germania, Italia)*

### **Lingua di insegnamento:**

Italiano

### **Durata:**

2 giornate (16 ore)

### **Calendario:**

*Da definire*

### **Luogo di svolgimento:**

*Da definire*