

## Corso - Kurs

2/1693 - Tecniche di consapevolezza e auto-coaching, mindfulness e Yoga

## Ente organizzatore - Organisator

CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano  
*Riservato alle aziende associate a Confindustria Alto Adige*

Referente corso: Elisabetta Bartocci ([e.bartocci@confindustria.bz.it](mailto:e.bartocci@confindustria.bz.it))

## Destinatari - Zielgruppe

Persone che desiderano apprendere e applicare su loro stesse tecniche per la gestione delle emozioni 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 - Ziele

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 - Inhalte

### 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 YOGA THERAPY (Paola Girolametto)

Pratiche di yoga incentrate sul rilassamento del corpo, postura e serenità mentale.

Nel corso verranno praticate posizioni yoga (asana) che consentono di gestire lo stress ritrovando allo stesso tempo le energie e un profondo senso di vitalità, nel corpo e nella mente.

Il risultato sarà apprendere tecniche che portate nella vita quotidiana miglioreranno lo stato di benessere generale. La pratica è adatta a tutti i livelli, anche a chi non ha mai praticato prima.

#### Docente - Kursleiter

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

#### Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Italiano

#### Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

2 giornate (14 ore)

24 luglio 2024 + 2. data da definire con il gruppo

dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

#### Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Confindustria Alto Adige, Via Macello 57, 39100 Bolzano

[Mappa](#)

#### Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

15 luglio 2024

#### Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 230,00+ IVA

*Materiale didattico compreso. La quota comprende anche il pranzo nella giornata in presenza*

*Per le aziende aderenti a Fondimpresa la quota può essere finanziata attraverso il "Conto formazione aziendale". Le aziende associate a Confindustria Alto Adige possono richiedere assistenza a CTM per la presentazione della domanda.*

#### Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

**Al termine dell'attività formativa ogni partecipante che ha frequentato almeno l'85% delle ore totali, riceve un attestato di frequenza.**