



CORSI AUTUNNO 2008

“Tecniche di rilassamento “

Argomenti

- Introduzione alle principali tecniche di rilassamento.
- Tecnica del rilassamento secondo Jacobson.
- Training Autogeno: preparazione dell'ambiente, abbigliamento e posizioni, durata degli esercizi, uso del protocollo di auto-osservazione, esercizi di ripresa.
- Esercizio della peso: principali gruppi muscolari, tensione e distensione muscolare.
- Esercizio del calore: vene ed arterie, la regolazione del Sistema Nervoso Autonomo.
- Esercizio del respiro: la respirazione toracica ed addominale, i muscoli per la respirazione, il diaframma.
- Esercizio del cuore. Esercizio del plesso solare. Esercizio della fronte fresca

Modalità: 10 incontri in piccolo gruppo, della durata di un ora.

Training assertivo (corso base)

L'assertività è la capacità di creare comunicazioni e gestire relazioni in modo costruttivo, equilibrato e soddisfacente così da valorizzare modi di vedere e di sentire propri e altrui. Comunicare senza aggredire né subire.

Il corso intende offrire uno spazio di osservazione e di riflessione sui comportamenti interpersonali. È finalizzato ad acquisire uno stile comunicativo assertivo, il quale permette un miglior adattamento sociale ed inibisce stati d'ansia e di rabbia attivati dagli scambi relazionali.

Modalità:

5 incontri in piccolo gruppo, della durata di novanta minuti ciascuno.

Ogni incontro avrà una parte teorica ed una parte pratica.

“Come riconoscere ed affrontare lo stress (corso base)“

Che cos'è lo stress e come si manifesta?

Come individuare le cause dello stress (interne ed esterne)?

Rapporti tra colleghi sul luogo di lavoro.

Che cosa si può fare per ridurre lo stress legato all'attività lavorativa o ad altri fattori ambientali?

Strategie di gestione dello stress: Metodi cognitivi- Metodi comportamentali- Tecniche di rilassamento

Modalità:

5 incontri in piccolo gruppo, della durata di novanta minuti ciascuno.

Ogni incontro avrà una parte teorica ed una parte pratica.

Per tutti i corsi

Quando: venerdì dalle 1830 alle 20 e dalle 20 alle 21. In altri giorni e fasce orarie su richiesta specifica dei partecipanti.

Dove: presso studio via Italia 22 o presso Centro civico Atrion- Carugate (MI)

Il costo è stabilito in base al numero dei partecipanti.

per iscrizioni o informazioni scrivere a kairos@formazionedintorni.org
contattare la segreteria: cell.334-5408309