



Corso di formazione

“Consapevolezza emotiva e posturale”

I problemi della colonna vertebrale (come lombalgia, cervicalgia ecc.) costituiscono la problematica fisica più diffusa sul lavoro

Per questo, favorendo la prevenzione sulla cura, abbiamo sviluppato un corso dedicato a chi lavora in azienda o da remoto nel quale acquisire la necessaria “consapevolezza posturale” e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.

Inoltre, poiché la nostra schiena subisce anche gli effetti negativi delle emozioni represses, il corso vuole fornire stimoli e strumenti per imparare a riconoscerle e gestirle. I benefici di ciò, oltre che sulla salute, si riscontrano anche sulle relazioni.

Il corso dura 8 ore ed è suddiviso in due parti:

1. La prima affronta gli effetti tossici che le emozioni represses hanno sulla salute e i benefici che si possono avere se si impara a riconoscerle e a gestirle. Uno fra tutti: vivere relazioni profonde ed efficaci.
2. Durante la seconda parte vengono trattate le tematiche connesse alla postura con l’obiettivo di far acquisire la necessaria “consapevolezza posturale” e le migliori tecniche di rilassamento e gestione della colonna vertebrale.

PROGRAMMA DEL CORSO

1° parte – Psicologa e Psicoterapeuta

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

- Il rapporto cuore e mente
- Le emozioni che influenzano la nostra postura
- Le emozioni represses e le nostre relazioni
- Le emozioni gestite ci fanno vivere meglio: come farlo
- Avvicinamento alla mindfulness e al rilassamento corporeo con tecniche immaginative
- Risorse per risveglio sociale e contrastare gli esiti dell’isolamento sociale a causa del Covid-19, anche l’isolamento infatti ha prodotto esiti negativi sulla mente e sul corpo e sulla postura.
- Esercizi sui confini e role-playing in gruppo
- Definizione dell’ansia e dello stress e prevenzione nell’ambiente lavorativo
- Si può includere anche una valutazione dello stress attraverso il biofeedback_ analisi psicofisiologica dello stress da integrare con il test autovalutativo proposto
- Questo ultimo punto si può inserire se vogliamo fare a qualcuno una prova da stress fisiologica con la mia tecnologia trasportabile in loco.

2° parte - Chinesiologo, Massoterapista ed Osteopata

CONSAPEVOLEZZA POSTURALE

- Uso corretto della colonna vertebrale nelle 24h
- Es. “flash” per prevenire e ridurre lombalgia e cervicalgia
- Es. respiratori e tecniche per la gestione dell’ansia
- Consigli per migliorare il proprio stile di vita