

"GESTIRE LO STRESS"

Docente: Teresa Giaccone

Premessa

Elevati livelli di stress compromettono le funzioni cerebrali ed hanno effetti tangibili sulla nostra mente e sul nostro corpo.

Saper affrontare le difficoltà della vita, spesso causate dallo stress, trasformarle in opportunità di cambiamento volte al benessere della persona, è l'intento di questo Workshop.

Finalità

Sperimentare strategie e strumenti finalizzati ad apprendere dai nostri punti di forza, dallo stress come "insegnante" e da una avventura per cambiare la qualità della vita

- Conoscere la natura dello stress.
- Comprendere la risposta del nostro corpo, le nostre emozioni forti allo stress, le diverse reazioni di ognuno di noi, come agisce l'insieme dello stress sulla persona.
- Sperimentare sé stessi nell'esplorare ed affrontare stati problematici ed emozioni che causano stress, paure, ansia, insonnia e tensioni nella vita quotidiana, pensiero e comportamento rigido.
- Utilizzare il rilassamento e l'ipnosi.

Approccio e Metodo

1. Applicazione del **Linguaggio Ipnotico, Metaforico** e dell'**Ipnosi Clinica** facendo ricorso al principio dell'utilizzo nella creazione delle metafore e delle suggestioni.
2. L'utilizzo delle tecniche di rilassamento e delle immagini positive crea uno stato di attenzione focalizzata, la capacità di essere presenti, consapevoli e focalizzati elevando il livello di concentrazione.
3. La pratica di risveglio profondo rende chiara la direzione in cui muoversi per permettere all'inconscio di generare soluzioni creative.
4. La connessione con le tre Menti: somatica, cognitiva e di campo, orienta gli stati negativi (ansia, risentimento, paura) con opzioni generative e di cambiamento

5. Sintonizzarsi sul futuro: assicurarsi che i cambiamenti appresi siano integrati nella vita quotidiana personale e professionale

Il workshop prevede **dimostrazioni, esercizi esperienziali, risposte a domande** sollecitate dai partecipanti e **applicazioni di tecniche innovative** atte a ridurre lo stress, l'ansia, l'insonnia, dolori fisici.

I benefici derivanti dall'utilizzo dell'Ipnosi Clinica nel trattare le situazioni includono:

- Rapida connessione relazionale
- Centratura sulla persona
- Prontezza nel cambiare la direzione
- Facilitazione al cambiamento
- Abilità, adattabilità e creatività
- Rinforzo della sicurezza in sé, gestione dello stress e delle tensioni nella vita quotidiana

Durante il workshop saranno stimulate e applicate strategie di risposta che impatteranno in maniera positiva a livello fisico, emozionale e ambientale, facilitando l'accesso alle risorse profonde per raggiungere obiettivi sfidanti.

A chi si rivolge il corso

A tutti coloro interessati ad acquisire tecniche e strumenti utili a raggiungere la consapevolezza ed il controllo degli stati d'ansia e di tensione, sia nella vita professionale che in quella personale.

Durata

Una giornata +4 ore di Follow-up a distanza di 15 giorni.

Numero di Partecipanti

Min8-Max12

Attestato di Frequenza

SI

PREZZI, SEDE e DATE del corso sono riportate sul sito www.officinedellaparola.it nel menù CORSI alla voce CALENDARIO

