

IO ²

- STRESS + RISULTATI

Un percorso volto al rafforzamento della fiducia verso la vita e se stessi.
Promuovere benessere fisico e mentale che favoriscano
successi, serenità e relazioni positive.

PROGRAMMA

27 Marzo; 3, 10, 17, 24 Aprile; 8 Maggio ore 17.00-18.00

1. **VIVERE IN CONSAPEVOLEZZA** 27 Marzo
Pratiche di consapevolezza e di mindfulness
2. **ACCETTAZIONE** 3 Aprile
Accettare i limiti e le potenzialità di te stesso (corpo, mente ed emozioni)
Autoritratto: limiti e potenzialità
3. **INTELLIGENZA EMOTIVA** 10 Aprile
Principi e tecniche sull'intelligenza emotiva
4. **GESTIONE DELLO STRESS** 17 Aprile
Rendi lo stress il tuo alleato
5. **PORSI DEGLI SCOPI** 24 Aprile
Definisci i tuoi obiettivi e fai un piano con la "Ruota della vita"
6. **INTEGRITA' PERSONALE** 8 Maggio
Riconosci i tuoi valori, allineali con il tuo comportamento e i tuoi obiettivi.

MODALITÀ

Il percorso è pratico, oltre che teorico: seguendo il modello Learning by doing i partecipanti avranno modo di esercitarsi e condividere tra di loro le esercitazioni di mindfulness, coaching e counseling.

Gli incontri si terranno in presenza, prenotazioni: accoglienza@unistrasi.it

DOCENTI

Simone Bassoli: dottore in psicologia, coach, mindfulness trainer.
Valeria Paoli: antropologa, art-counselor, insegnante mindfulness e yoga.