

WORKSHOP

COACHING DI STRESS MANAGEMENT

Scegli la direzione giusta: RIVOLGITI AL CORPO!!!!

1 INCONTRO TEORICO-PRATICO DI EMBODIED COGNITION

COME ATTRAVERSO IL CORPO SI MODELLA LA MENTE

TECNICHE PSICOCORPOREE DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO

APPRENDERE CONSAPEVOLI STRATEGIE

**GESTIRE VELOCEMENTE IN OGNI MOMENTO E IN OGNI DOVE GLI EFFETTI
NEFASTI DELLO STRESS E MANTENERE LO STATO DI SALUTE E BENESSERE
FISICO E PSICOLOGICO**



PRESSO

Studio di Fisioterapia Sistemica Alessandra Brogi

viaCataliotti,16 Montevarchi cell 3395731379

email fisioterapiaolistica@gmail.com

DALLO STRESS AL SINTOMO..... ...E RITORNO

IL COACHING è un processo di sviluppo delle capacità, risorse e competenze evolutive di una persona o di un gruppo, gestito da un professionista qualificato (**il coach**)

È UN APPROCCIO ORIENTATO AL FUTURO
che si concentra sul

- **FORNIRE STRATEGIE E MEZZI FINALIZZATI SULLE SOLUZIONI E SUL POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ E RISORSE PERSONALI**
(piuttosto che sull'analisi del passato)

che agisce attraverso l'individuazione degli ambiti da potenziare e la definizione di un programma finalizzato al raggiungimento di obiettivi personali specifici

IL COACH GUIDA IL COACHEE

a esplorare le proprie potenzialità, superare ostacoli e migliorare le proprie capacità per il raggiungimento dei propri scopi

STRESS MANAGEMENT

la direzione giusta : RIVOLGERSI AL CORPO !!!

Studio di Fisioterapia Sistemica Alessandra Brogi

viaCataliotti,16 Montevarchi cell 3395731379
email fisioterapiaolistica@gmail.com

**“GESTIRE LE EMOZIONI GOVERNARE LE CRISI
RIDURRE GLI STRESS
PER AGIRE E NON ESSERE AGITO “**

IL CORSO SI PROPONE L'OBIETTIVO DI :

- **FORNIRE UNA PRATICA CORPOREA NEURO PSICO MOTORIA
DI RIEQUILIBRIO PSICOSOMATICO BASATA SU TECNICHE
PSICOCORPOREE □ EMBODIED**

- **DI FACILE ESECUZIONE**
- **DI BREVISSIMA DURATA**
- **DI IMMEDIATO EFFETTO**
- **PRATICABILI OVUNQUE**



CON LO SCOPO DI :

- **INTERVENIRE SUI SISTEMI NEURO-PSICO- IMMUNO-
ENDOCRINI E BIOMECCANICI POSTURALI DI ADATTAMENTO
DELL'ORGANISMO E QUINDI DELLA PERSONA**

CONDUCE
DOTT.SSA ALESSANDRA BROGI
Fisioterapista
ESPERTA IN FISIOTERAPIA SISTEMICA

PROGRAMMA:

Parte teorica:

DALLO STRESS AL SINTOMO.....

-La nuova concezione del rapporto mente-corpo

COGNIZIONE INCARNATA o EMBODIED COGNITION

-Meccanismi indotti dallo stress sull'individuo

e le sue conseguenze

- FISICHE
- PSICO-EMOZIONALI

Parte pratica:

...E RITORNO

MODALITÀ D'USO

DELL'ESERCIZIO CORPOREO COME ANT

Scelta esecuzione e indicazioni delle

Tecniche psicocorporee in caso di:

- situazioni di forte stress
- presenza di sintomi di tipo neurovegetativo
- difficoltà del sistema cardiorespiratorio
- disturbi del sistema digerente
- squilibri ormonali
- alterazioni del bioritmo sonno -veglia
- sintomi del sistema muscolo scheletrico e squilibri posturali
- difficoltà di gestione emozionale / relazionale
- richiesta di potenziamento cognitivo



DATE E ORARI

due opzioni di workshop

GIOVEDÌ 15 MAGGIO

dalle ore 19:30 alle ore 21:00

SABATO 17 MAGGIO

dalle ore 09:30 alle ore 11:00

Iscrizione obbligatoria

Partecipanti dai 17 ai 20 aa
sconto del 50%

È richiesto abbigliamento
comodo e calzini

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
RIVOLGERSI A**

ALESSANDRA BROGI