

## SE NON PUOI SCONFIGGERLI... ALLEATI! CAOS E STRESS DALLA TUA PARTE

Ognuno di noi, prima o poi, avverte il disorientamento generato dal caos della vita. E chi non si è sentito sotto stress? Lo stress è diventato il compagno di viaggio per la maggior parte di noi. Che fare dunque? Accettare questo fatto è il primo passo per assicurarsi che le situazioni di caos e di stress non ci sovrastino: anziché rivolgere la nostra attenzione a criticare condizioni che non dipendono da noi, è più opportuno concentrarsi nel cercare le risorse interne utili. Imparare a conoscere le dinamiche del caos ci permette di gestirlo ed evitare che diventi un problema per la salute e l'attività professionale.



Questo corso è un'ottima occasione per "fare il punto" con noi stessi, con la nostra carriera e con i nostri ritmi di vita, in modo da ritrovare la giusta motivazione e il ritmo per realizzare ciò che ci siamo prefissati. Ci sono parti di noi che non temono il caos anzi lo apprezzano e riescono a "surfare" con grande agilità; altre che sanno riconoscere i diversi stadi dello stress. Impariamo ad utilizzarle nel modo più funzionale per migliorare la nostra qualità di vita.

**PERCHÉ PARTECIPARE:** per riconoscere le risorse che ci sono utili quando non possiamo "avere tutto sotto controllo". E per imparare in modo pratico e semplice come riconoscere le fonti dello stress e gestirlo nell'immediato e nel lungo periodo.

**A CHI È RIVOLTO:** a tutti coloro che desiderano approfondire il tema del proprio rapporto con lo stress per riconoscerlo e gestirlo più efficacemente.

**CONTENUTI:** il caos come fonte di creatività; aspetti di noi che amano le regole e altri che amano il caos; le diverse tipologie di stress e come riconoscerle; il corpo come canale di ascolto.

**METODOLOGIE UTILIZZATE:** lezioni teoriche intervallate da esercizi scritti, attività a mediazione corporea, esercizi di tipo energetico.

**FORMULA:** 8 ore in un unico incontro, oppure, suddivise in più incontri in base alle esigenze dei partecipanti (max 15).