

ORU1405**CORSO : WELLNESS AND BRAIN FITNESS****Durata: 16 h****Finalità:** Trasferire ai partecipanti tecniche e informazioni utili per il raggiungimento, la coltivazione e il consolidamento del benessere psicofisico, attraverso esercitazioni pratiche ispirate alle condizioni professionali operative che si trovano "sul campo"; stimolare nuove motivazioni, energie e risorse personali**Destinatari:** •Imprenditori, manager, professionisti**Metodologia:** Lezione d'aula con analisi di casi aziendali, lavori di gruppo , simulazioni**DOCENTE:** Formatore e Docente area creatività ed innovazione di esperienza nazionale ed internazionale

Orario 9-13 , 14-18

Sede Perugia PLAZA HOTEL via Palermo , 88 Cap 06129**Contenuti:**

- Stress autoprodotta e stress ambientale: cause e rimedi; il superamento dello stress tecnologico e da traffico; i comportamenti virtuosi alla guida dell'automobile; stress da ufficio
- Quando invece è il lavoro a curare: la work-therapy; aspetti equilibranti dell'attività relazionale; gli stimoli positivi della sana competizione; etica del successo
- Esercizi di drammatizzazione e sdrummatizzazione dei ruoli e dell'ansia accumulata dalla eccessiva identificazione nel proprio ruolo
- Come trovare nel lavoro di squadra gli stimoli positivi alla rigenerazione delle motivazioni proprie e altrui; creare un clima favorevole alla gestione dei conflitti e alla stimolazione di un sano entusiasmo professionale
- Sessioni di ginnastica di scarico tensionale e attivazione energetica; come diluire attraverso il corpo la memoria delle esperienze negative e imparare a ristrutturare gli eventi e il vissuto emozionale
- Esercizi "lenti" per l'autocontrollo muscolare: l'armonia nel movimento, la flessibilità e fluidità motoria e mentale
- Elementi di Brain-fitness e Psico-ginnastica: come mantenere il "cervello giovane" e prevenire l'invecchiamento cerebrale e funzionale
- Qi Gong: elementi della disciplina orientale di origine cinese per ristabilire, mantenere e rinforzare l'equilibrio perduto.