

VINCERE LO STRESS

La Gestione Efficace dello Stress nella Vita e nel Lavoro

Montegrotto Terme (PD) - 16/17 Giugno 2018 – ore 9,30 – 17,30

Hotel Sollievo - Viale della Stazione, 113 - Tel. 049 793600

(Il costo di Hotel, piscine e SPA, solo per chi desidera, è a parte e a prezzi convenzionati)



Un workshop per fare il punto su una delle più importanti cause di disagio in età moderna: lo stress.

Tanti sono i fattori di stress nella vita di tutti i giorni: le preoccupazioni, i conflitti, le paure, il lavoro, la mancanza di lavoro, la mancanza di tempo libero, l'alimentazione, i ritmi frenetici, il rumore, lo smog, le nuove tecnologie, ecc.

Tutto tende a incidere sullo stesso sistema psico-neuro-endocrino-immunologico, che dopo una fase iniziale di resistenza, inevitabilmente cede producendo innumerevoli sintomi: ansia, insonnia, angoscia, difficoltà di concentrazione, depressione e somatizzazioni varie, oltre a impedire una normale vita di relazione e il raggiungimento dei propri obiettivi personali e professionali.

Lo scopo del workshop è prendere consapevolezza dei vari fattori di stress presenti nella vita privata e nel lavoro e cominciare a incidere costruttivamente su di essi.

Verrà illustrato come *riconoscere e monitorare lo stress* insieme a una *serie di interventi* mirati a una sua corretta gestione.

Il workshop sarà *teorico ed esperienziale*: saranno presentate una serie di *tecniche per individuare* i vari fattori di stress e le *strategie psicologiche per fronteggiarlo*. Saranno *praticati dal vivo* esercizi di rilassamento, mindfulness, mind coherence, kinesiologia applicata e Programmazione Neuro Quantistica® selezionati o codificati dallo stesso trainer in anni di studio e insegnamento in vari contesti nazionali e internazionali (*PNQ Stress Reduction Program*).

La località termale in cui sarà effettuato il corso può essere inoltre motivo per i soggiornanti o per i richiedenti di un piacevole periodo di relax nel centro benessere dell'albergo a prezzi convenzionati.

Programma teorico

- Definizione dello stress e sintomi a esso correlati
- Visione olistica dello stress
- Esame dei maggiori campi di disturbo
- Stress personale e professionale
- Natura della mente: hardware e software
- Il paradigma quantistico della coscienza
- Ecologia della mente e stili di vita
- Rimedi naturali contro lo stress: alimentazione, integratori, fitoterapia, fiori di Bach, esercizio fisico
- Approccio filosofico e ristrutturazione cognitivo-esistenziale nella gestione dello stress
- Gestione delle emozioni, della comunicazione e delle relazioni
- Gestione del tempo e delle nuove tecnologie
- Presentazione del *PNQ Stress Reduction Program*[®]: un avanzatissimo *Mental Emotional Training* costituito da un insieme di tecniche scaturite dalla ricerca internazionale sul paradigma quantistico della coscienza

Programma pratico-esperienziale

- Check up dello stress
- Esercitazioni pratiche sulla valutazione dello stress
- Esercitazioni pratiche sulle tecniche del *PNQ Stress Reduction Program*[®]
- Definizione e messa in atto di un “piano di azione” personale

Obiettivi

- Conoscere i meccanismi dello stress, individuarne le cause, prevenirlo e gestirlo
- Comprendere il ruolo delle emozioni in situazioni di tensione e modularle
- Apprendere le tecniche di comunicazione e de-escalation dello stress relazionale
- Accedere al più avanzato Mental Emotional Training oggi utilizzato nei contesti internazionali per la gestione dello stress

A chi è rivolto

Medici, psicologi, naturopati, counselor, coach, operatori sociosanitari, manager, team leader e tutti coloro che desiderano acquisire maggiore consapevolezza emozionale e gestire al meglio il proprio stress, attraverso metodi pratici e applicabili alla propria quotidianità, nella vita e nel lavoro.

Trainer

Ermanno Paoletti è Medico Psichiatra, Psicoterapeuta e Coach, esperto internazionale di Stress Management e Medicine Naturali. Già docente presso l'Università degli Studi della Calabria e titolare della Cattedra di Psichiatria nel Corso di Specializzazione in “Medicina Omeopatica e Omotossicologica” presso la Facoltà di Medicina – L.U.de.S. di Lugano (Svizzera). Oltre all'impegno universitario da oltre 25 anni tiene corsi di formazione presso importanti istituzioni pubbliche e private in Italia e all'Estero. Ha fondato la Società Italiana di Psichiatria Olistica ed è l'ideatore della *Programmazione Neuro Quantistica*[®] e del *PNQ Stress Reduction Program*[®].

VINCERE LO STRESS

Montegrotto Terme - 16/17 Giugno 2018 - ore 9,30 -17,30

Costo del Corso: 550 euro + IVA

**In promozione speciale per un numero limitato di posti a
250 euro + IVA + servizi alberghieri a parte se richiesti**

Per iscriversi faxare scheda compilata al n° 051/585554

Per informazioni

Segreteria Organizzativa del Dr. Ermanno Paoelli - Cell. 333 3857130

Nome.....Cognome.....

Nato a.....il.....

Tel.....Cell.....e-mail.....

Professione

Ragione sociale cui fatturare.....

Via.....Numero.....

Città.....Cap.....Sigla Prov.

P. IVA.....

Codice Fiscale

Mi impegno moralmente e legalmente a versare il 16 Giugno 2018 al desk la quota di iscrizione richiesta di 250 euro + IVA e a partecipare alla workshop "Vincere lo Stress" in programma a Montegrotto Terme il 16/17 Giugno 2018, dando inoltre il consenso al trattamento dei miei dati personali.

Non essendo richiesta una caparra confirmatoria si richiede di aderire solo se fermamente convinti di poter partecipare onde evitare inutili disagi all'organizzazione e agli altri partecipanti.

Data.....Firma.....