

Gestione dello stress e delle emozioni con Sofrologia Caycediana

TECNICHE PRATICHE PER LA VITA QUOTIDIANA

Il corso si può svolgere a livello individuale, in gruppo e all'interno delle aziende.

“Gestione dello stress e delle emozioni” è un corso sviluppato da un team multidisciplinare composto da medici, psicologi e specialisti nella gestione dello stress personale e professionale sotto la direzione della Dr.ssa Natalia Caycedo, figlia del Dr. Alfonso Caycedo, fondatore della Sofrologia. Natalia Caycedo è medico, specializzata in psichiatria e neurofisiologia all'Università Pitie Salpetriere di Parigi, ed è responsabile dell'organizzazione della Sofrologia Caycediana a livello internazionale.

In questo corso di gestione dello stress e delle emozioni, ti aiutiamo a prendere maggiore consapevolezza di te stesso, grazie all'allenamento di alcune tecniche di sofrologia, scelte per migliorare la salute psicofisica e aumentare il benessere. Inoltre, impareremo a conoscerci meglio e a sviluppare uno stato di consapevolezza sereno, positivo e di maggiore chiarezza mentale. Scopriremo le nostre risorse personali per gestire nuove sfide e avere una vita più soddisfacente.

Nel momento della pratica ci allontaniamo dal mondo esterno ed impariamo a:

- dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore;
- incorporare abitudini positive nella nostra vita quotidiana;
- riconoscere le emozioni, controllarle e canalizzarle in modo salutare.

Obiettivi:

- Prendere consapevolezza del nostro corpo e di come lo stress ci colpisce. Imparare a eliminare le tensioni corporee.
- Iniziare a osservare i nostri pensieri e sapere come potenziare quelli benefici.
- Prendere consapevolezza delle nostre emozioni.
- rinforzare le risorse personali davanti ai fattori di stress
- acquisire un'attitudine più serena e positiva nei momenti difficili della vita
- sviluppare capacità e valori positivi
- migliorare il dialogo interiore e la comunicazione in famiglia, sul lavoro, nelle relazioni sociali
- guadagnare in efficacia in ogni ambito della vita
- sviluppare il benessere psico-fisico
- Sviluppare la capacità di trovare soluzioni ai problemi.

Metodo: La formazione è teorico-pratica e si svolge ogni settimana con incontri di circa 90 min.

Il corso completo consiste in 8 incontri.

Ogni partecipante è protagonista e viene seguito a livello individuale durante la formazione che ha carattere di workshop. Per la parte teorica si lavora con materiale multimediale ed esercizi individuali e di gruppo. La parte pratica è anche fruibile a casa attraverso file audio e un protocollo su come svolgere le tecniche, con il continuo feedback del formatore (via E-mail) al fine di consolidare il lavoro svolto.

Non è richiesto un abbigliamento particolare ma si raccomandano abiti comodi e scarpe basse.

Giorno 1: Cos'è la sofrologia - il rilassamento e la respirazione sono la chiave della nostra serenità e benessere

- L'effetto della rilassazione sul tono muscolare e sull'attività mentale
- Come la respirazione influisce sul nostro stato fisico, mentale ed emotivo
- Esercizi pratici di respirazione
- Tecnica: per rilassare tutto il corpo: Sofronizzazione di base

Giorno 2: Cosa sono le somatizzazioni negative: come minimizzarle

- L'importanza di connettersi con il proprio corpo per concentrarsi su sé stessi e gestire meglio ciò che ci accade
- Come rilassare il nostro corpo e liberare le tensioni quotidiane, somatizzando meno e sentendoci meglio
- Le somatizzazioni negative: come minimizzarle
- Tecnica per liberare le tensioni fisiche, mentali ed emotive: Sofro Uscita del Negativo

Giorno 3: Somatizzare il positivo favorisce una mente più aperta e una migliore capacità di superare le sfide della vita

- Cos'è e come realizzare la somatizzazione positiva
- L'utilità di concentrarsi sulle cose positive che ci accadono e sulle sensazioni di benessere che proviamo
- Tecnica: per rafforzare le esperienze positive nel nostro corpo: Sofro presenza del positivo

Giorno 4: Risorse naturali per gestire lo stress

- L'importanza di dormire bene per sfruttare al meglio la giornata
- I benefici di un'alimentazione equilibrata per la nostra salute
- La necessità della pratica sportiva per liberare tossine, generare endorfine e aumentare la resistenza fisica e mentale
- Tecnica: praticare la Protezione soforliminale del sonno, molto efficace per dormire

Giorno 5: La buona gestione del tempo inizia con la chiarezza degli obiettivi che vogliamo raggiungere nelle diverse situazioni della vita

Come sfruttare meglio il tempo

Aspetti da considerare nella gestione del tempo

Pianificare l'agenda, stabilire priorità

Tecnica: programmazione del giorno successivo con un atteggiamento consapevole, sereno, positivo e costruttivo

Giorno 6: I pensieri danno forma alla nostra vita, dove si dirigono i nostri pensieri va la nostra energia

- Come possiamo utilizzare la mente a nostro favore
- L'influenza del dialogo interno nella nostra vita
- L'importanza di orientare la nostra vita pianificando il futuro

- Tecniche: per concentrare l'attenzione e calmare i pensieri: Oggetto neutro e per programmare una situazione futura con un atteggiamento positivo: Futurizzazione libera

Giorno 7: Essere consapevoli delle nostre emozioni e di quelle degli altri ci aiuta a prendere decisioni migliori

- Gli effetti delle emozioni sul corpo, mente e comportamento
- Linee guida per avere una relazione positiva con le emozioni
- Come regolare le emozioni
- Tecnica: per rafforzare le emozioni positive attraverso i ricordi positivi: Sofromnesia libera

Giorno 8: Nei momenti di stress e incertezza è normale che compaia la paura

- paura, ansia, rabbia...
- Come relazionarsi con la paura in modo salutare
- Tecnica: praticheremo una tecnica che ci permette di rimanere rilassati nei momenti di tensione,

così da gestire meglio le nostre emozioni

“I momenti di crisi sono un'opportunità per guardare dentro di noi e verificare che abbiamo molte risorse per superare questa sfida e intraprendere le azioni necessarie per adattarci e sfruttare al meglio la nuova realtà.”



Per Info:

info@sofrologia-lagomaggiore.it

Mob.: +39 3406741898