

# 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 sofroliminale 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](mailto:info@sofrologia-lagomaggiore.it)

Mob.: +39 3406741898