BENESSERE IN AZIENDA: POSTURAL COACH® UNA PROPOSTA INNOVATIVA

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Un metodo di rieducazione posturale che aiuta a risolvere senza farmaci o chirurgia i problemi causati da mal di schiena o traumi da sovraccarico. La risoluzione del dolore diventa la conclusione di un percorso di consapevolezza sulla stretta correlazione tra corpo e mente, consapevolezza che porta un miglioramento delle performance fisiche e mentali.

Una nuova visione di se stessi che si traduce in relazioni più sane e funzionali.

L'approccio metodologico è esperienziale e gestito in forma di laboratori di pratiche. La modalità esperienziale che caratterizza la formazione ha l'obiettivo di allenare concretamente nuovi comportamenti e fornire nuovi strumenti ad ogni singolo incontro. La metodologia è laboratoriale: attraverso esercizi guidati, condivisioni, giochi ed esperienze si facilitano il cambiamento e la trasformazione.

PROGRAMMA

Orari giornata formativa:

9:00 – 9:15 Accreditamento partecipanti
9:15 – 13:00 Formazione
13:00 – 14:00 Pausa
14:00 – 18:00 Formazione
18:00 Conclusione

Coffee break a metà mattina e metà pomeriggio

PROGRAMMA DIDATTICO:

Postura e benessere personale

- Quali sono le più comuni posture?
- Se il nostro stato d'animo influenza la postura, la postura può influenzare lo stato d'animo?
- Come possiamo utilizzare la nostra postura nelle relazioni interpersonali?
- Come possiamo semplicemente agire sulla nostra postura per gestire situazioni potenzialmente stressanti?
- Quali sono gli esercizi più efficaci?
- Elementi di auto analisi e apprendimento routine di base del metodo Postural Coach

Il Kit "Postural Coach": tappetino, disco, elastico

DOCENTI

GIUSEPPE FERRARI – inventore del metodo, è fisioterapista ed osteopata di sportivi di fama internazionale; terapista della nazionale italiana di pattinaggio su ghiaccio; posturologo di A.C. Milan; personal e team coach di individui ad alta performance.

DESTINATARI

A chi desidera acquisire una più profonda consapevolezza delle modalità con cui funziona il proprio sistema-persona: la postura, il movimento e l'elasticità sono aspetti che possono agevolare o compromettere il nostro benessere psicofisico e la nostra flessibilità ed elasticità mentale, così come le nostre performance e relazioni.

A chi vuole migliorare il proprio stato fisico ed emotivo, acquisendo maggior padronanza sulla gestione del proprio corpo e migliorando il proprio ben-essere attraverso una mappatura e una verifica del proprio stato di coerenza mente-corpo per pianificare azioni migliorative.

A chi ha problemi legati alla postura, fa un lavoro sedentario o che lo porta a ripetere a lungo gli stessi movimenti.

A chi sente la necessità di prendersi una pausa e dedicare del tempo a se stesso.

REFERENTI

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA