DIMINUIRE LO STRESS ALLENANDO LA NEUROPLASTICITÀ

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Fino a pochi anni fa, si pensava che il cervello non cambiasse dopo l'infanzia e che dall'età adulta fosse fisso ed immutabile. Dalle ricerche dell'ultima decade, gli scienziati ci confermano che il cervello cambia e si trasforma durante tutta la sua vita. I neuroscienziati chiamano questa sua caratteristica "neuroplasticità". La neuroplasticità avviene ad ogni istante, ogni volta che pensate, risentite emozioni o siete in azione. Le nozioni e le tecniche di Educazione Neuro Emozionale, che verranno presentate durante il corso, si basano su questo principio e permettono di potenziare i pensieri e le emozioni per dirigerli verso gli obiettivi che si desidera raggiungere. Un po' come la preparazione sportiva è per un atleta, l'Educazione Neuro Emozionale permette di aumentare la resistenza allo stress, di affrontare le sfide in modo performante, mantenendo il focus e il benessere durante tutto il percorso di vita. Questa formazione esperienziale è orientata allo sviluppo personale, intende fornire le chiavi per ritrovare soddisfazione e voglia di ingaggiarsi con se stessi. Saranno condivise le strategie per perseguire obiettivi con maggior entusiasmo e performance.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Comprendere il funzionamento del sistema mente-corpo con un approccio basato sulle neuroscienze e la biolog
- Riconoscere e trasformare gli stati d'animo negativi e lo stress in sensazioni di benessere
- Acquisire tecniche di autoregolazione per potenziare le proprie azioni verso la realizzazione di obiettivi concreti
- Accrescere la consapevolezza di sé e delle proprie risorse innate

DOCENTI

CLAUDIA VECE – fondatrice e CEO di Quantasia SA con sede a Lugano, è esperta in scienza cibernetica e in tecniche di Educazione Neuro Emozionale (metodo SANE). Facilitatrice aziendale, Formatrice e Coach specializzata nell'educazione al cambiamento e al potenziamento dei sistemi complessi.

DESTINATARI

Imprenditori, direttori, manager e qualsiasi figura altamente sollecitata che desidera acquisire strategie per diminuire lo stress e accrescere il benessere, per creare il potenziamento (empowerment) e realizzare maggior performance

NOTE

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

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)
Stefano Colognesi (stefano.colognesi@assolombarda.it / Cell: 345 8674 646)

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA