

COME RIDURRE LO STRESS E SVILUPPARE LA RESILIENZA: *Questione di allenamento*

N. CORSO	11
AREA	RELAZIONI
	Se lo stress fa naturalmente parte della vita di tutti noi, forse, mai come in questo periodo, caratterizzato dalla pandemia, abbiamo dovuto affrontare situazioni e cambiamenti che ci hanno tolto sicurezza e stabilità, provocando reazioni emotive come ansia, tensione, preoccupazione, impotenza o tristezza. A ciò si è aggiunto un senso di isolamento che ci ha portato a confrontarci più direttamente con noi stessi. E' divenuto così più evidente ed urgente il saper trovare un equilibrio, il saper gestire al meglio lo stress a fronte di tutti quegli eventi che accadono nella complessità delle proprie esperienze di vita.
CONTENUTI	Questo laboratorio si propone di far conoscere e sperimentare un metodo pratico per sviluppare capacità di affrontare più efficacemente le situazioni che quotidianamente ci troviamo a dover gestire e che identifichiamo come difficili e/o minacciose per noi, creandoci difficoltà emotive, sofferenza e stress per ritrovare un migliore equilibrio. Il percorso prevede l'acquisizione di esercizi che sviluppano, in modi differenti, la capacità di essere consapevoli nel momento presente di ciò che accade fuori e dentro di noi in modo non giudicante
PREREQUISITI	Si richiede ai partecipanti di indossare abbigliamento comodo e di portare un tappetino ed un plaid per poter svolgere alcuni esercizi in posizione distesa durante il percorso. <i>N.B. Così come per sviluppare e mantenere i muscoli dobbiamo allenarci regolarmente, lo stato di piena consapevolezza si coltiva attraverso esercizi regolari. E' quindi condizione di apprendimento l'esercizio regolare e quotidiano da parte degli iscritti dall'avvio del percorso.</i>
MODALITA' SVOLGIMENTO	Corso online
DOCENTE	<i>M. Montessori</i> : psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.
CALENDARIO	14, 21, 28 Gennaio, 4, 11, 18, 25 Febbraio, 4 Marzo 2021, ore 20:30-22:30
INDICAZIONI TECNICHE	La partecipazione al corso è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione attraverso il portale brescia.mycsv.it . Il corso verrà attivato con un numero minimo di 8 ed un massimo di 12 partecipanti.
TERMINE ISCRIZIONI	Mercoledì 30 Dicembre 2020
SEDE	Gli incontri vengono erogati online attraverso la piattaforma Teams di Microsoft Office.

11 I corsi gratuiti di CSV sono opportunità offerte ai volontari. Chi si iscrive ad un corso e non si presenta, perderà la possibilità di partecipare ad altre iniziative formative presenti nel programma.