

COME RIDURRE LO STRESS E SVILUPPARE LA RESILIENZA: QUESTIONE DI ALLENAMENTO



N. CORSO 12

AREA **PERTUTTI**

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.

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.

METODOLOGIA DIDATTICA

Gli incontri vengono erogati online attraverso la piattaforma Teams di Office, l'incontro finale sarà svolto in presenza presso la sala formazione del Csv in via Salgari 43/b

PREREQUISITI

Durante gli incontri si chiede ai partecipanti di indossare abbigliamento comodo e di utilizzare un tappetino od un plaid per eseguire gli esercizi in posizione distesa. Si raccomanda l'esercizio regolare e quotidiano dall'avvio del percorso.

CALENDARIO

Giovedì 24, 31 Marzo, 7, 14, 21, 28 Aprile, 5, 12 Maggio ore 20.30-22.30 **ONLINE**
Sabato 21 Maggio ore 9.00-13.00 **presso la sede di Csv** in via Salgari 43/b a Brescia.

DOCENTE

Manuela Montessori: *psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale*

INDICAZIONI TECNICHE

La partecipazione al corso richiede un contributo economico:

- volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 60.00;
- volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 85.00;
- altri soggetti € 150.00.

da effettuare con bonifico bancario (IT 71No857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: corso Stress + nome del partecipante).

L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale brescia.mycsv.it

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 13 iscritti.

TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Martedì 15 Marzo 2022

Il Csv ha predisposto adeguate misure organizzative per garantire lo svolgimento del corso in sicurezza conformemente a quanto disposto dalle normative contro il contagio Covid-19 attualmente in vigore.

Per accedere al corso in sede sarà necessario esibire il Green pass.