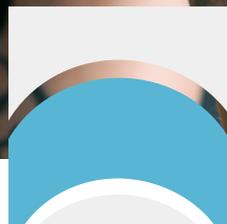




habitech
ESG ACADEMY

ENVIRONMENTAL | SOCIAL | GOVERNANCE

www.habitech.it/Academy



S O C I A L

O F F E R T A
F O R M A T I V A



1. STRESS E BENESSERE LAVORATIVO



TITOLO
**STRESS E BENESSERE
LAVORATIVO**



COSTO
€ 220,00 + IVA



DURATA
8 ORE
*pranzo compreso nel costo: si tratterà di
un light lunch in linea con le tematiche
trattate nella mattinata.*



DOCENTI
**MARIAGRAZIA CIMADOMO
MANUELA MANINCOR**



DATE
27|10| 2022
- 09.00 | 13.00 / 14.00 - 18.00



MODALITÀ
TRENTO O ROVERETO
*la sede esatta verrà comunicata
a conferma della partenza del corso*

DESTINATARI

Si rivolge a tutti coloro che hanno sperimentato situazioni stressanti e a coloro che vogliono capire meglio come questo si genera e quali strategie possono essere messe in atto per governarlo. Titolari, collaboratori e dipendenti di aziende, ma anche liberi professionisti

OBIETTIVI

- Comprendere la natura dello "stress" (Con quale scopo la natura ha creato tale meccanismo?) e cosa accade nell'unità psiche-soma nei vari singoli passaggi dalla sua insorgenza (distinzione tra acuto e cronico), quindi facilitare la creazione di una mappa relativa a ciò che accade all'interno dell'unità psiche-soma, in occasione della presentazione e/o insorgenza di stimoli esterni e interni, sia a livello fisico sia a livello psichico, in modo da poter gestire le re-azioni intervenendo consapevolmente nelle varie tappe.
- Acquisire elementi per approfondire l'integrazione mente-corpo-emozioni; approfondire la comunicazione attraverso l'utilizzo dei diversi canali espressivi (verbale, para-verbale e non verbale); approcciarsi, con tecniche funzionali, al riconoscimento e alla gestione dei vissuti emotivi all'interno delle relazioni lavorative ed extra lavorative.

CONTENUTI

Durante le prime quattro ore verrà illustrato il funzionamento dell'organismo - unità psiche-soma. Una volta chiaro il suo funzionamento verrà definito come si genera lo stress: reazioni agli eventi, dalle sinapsi cerebrali alle emozioni ed alle azioni. Per passare poi ad un quadro più ampio: la reazione multi-organo facendo una panoramica di anatomia e fisiologia degli apparati maggiormente coinvolti (sistema nervoso centrale e periferico, sistema nervoso autonomo, apparato cardiovascolare, apparato respiratorio e sistema gastro intestinale).

Un'attenzione particolare sarà rivolta alla genesi delle emozioni (apparati coinvolti, conoscere le reazioni fisiche per gestire lo stress), nella nostra unità psiche-soma non succede nulla a caso. Infine si affronterà la teoria del ricordo di se.



Il pomeriggio ci si addenterà più nello specifico nel mondo delle tecniche funzionali per la gestione dello stress partendo dall'**aspetto posturale** per proseguire sulla **comunicazione** e sull'**uso della voce**.

DOCENTI



**Mariagrazia
Cimadomo**

- Dopo la maturità classica si iscrive alla facoltà di medicina e chirurgia presso l'Università degli Studi di Verona.
- Al V anno decide di iscriversi alla specializzazione in medicina legale delle assicurazioni. Entrata in specializzazione inizia anche l'attività di formatrice, come medico, in ambito di "Primo soccorso in azienda".
- Subito dopo la specializzazione:
 - intraprende l'attività di medico legale (infortunistica sul lavoro infortunistica stradale) e si iscrive ad un corso di posturologia e osteopatia.
- Approfondisce poi lo studio della terapia cranio sacrale metodo *Upledger*.
- Frequenta anche un corso di massaggio andino (*Qhaqoy*).
- Inizia ad ampliare la formazione anche all'ambito della salute del Benessere e dello stress, dopo aver intrapreso lo studio della psiconeuroimmunoendocrinologia, dell'epigenetica e della medicina molecolare quantistica.
- Approda alla pratica di *Psych K* (metodo di Robert Williams) ed infine alla Scuola di Psicoterapia ad indirizzo psicosintetico, analitico junghiano e ipnologico , che sta attualmente terminando.
- Svolge quindi attualmente l'attività di medico legale, facilitatrice cranio sacrale e *Psych k* e psicoterapeuta (in formazione) press nel suo studio a Rovereto (TN), oltreché formatrice in ambito primo soccorso e salute benessere e stress.



**Manuela
Manincor**

- Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, ha integrato la sua formazione con il Master "Genitorialità e sviluppo dei figli: interventi preventivi e psicoterapeutici" ottenuto presso l'Università di Padova.
- Svolge interventi clinici di accompagnamento e sostegno, di consulenza e percorsi di psicoterapia.
- Lavora sia con adulti, che con adolescenti e preadolescenti.
- Si occupa prevalentemente di Psicologia del Benessere e della Salute: oltre al lavoro clinico individuale promuove attività di gruppo a sostegno del benessere attraverso percorsi di Rilassamento e Benessere, gruppi di espressività artistica e corporea.
- Svolge progetti e percorsi legati alla formazione, prevalentemente relativi alle tematiche dello stress lavoro-correlato. Interviene nei contesti lavorativi con obiettivi, adattati alle diverse esigenze, legati alla Psicologia del Benessere e della Salute.
- Nel 2014 ha ottenuto una specializzazione in "Stress-lavoro correlato: strumenti e metodi per la valutazione del rischio" presso la Scuola di Alta Formazione discipline Psicologiche di Milano.



2. TECNICHE DI MINDFULNESS PER IL BUSINESS



TITOLO
TECNICHE DI MINDFULNESS
PER IL BUSINESS



COSTO
€ 100,00 + IVA



DURATA
4 ORE



DOCENTI
MANUELA MANINCOR



DATE
30|09| 2022
- 09.00 | 13.00



MODALITÀ
TRENTO O ROVERETO
*la sede esatta verrà comunicata
a conferma della partenza del corso*

DESTINATARI

Si rivolge a tutti coloro che hanno sperimentato situazioni stressanti che vogliono imparare tecniche di *mindfulness* e funzionali per gestire le problematiche quotidiane con maggior serenità ed efficienza.

OBIETTIVI

- Apprendere tecniche di *mindfulness* e funzionali per la gestione delle emozioni e dello stress che quotidianamente si affrontano in ambito lavorativo.
- Scoprire che cos'è la *mindfulness* e cosa sono le tecniche funzionali.
- Apprendere alcune tecniche da poter utilizzare in ufficio.
- Comprendere l'importanza del linguaggio e del suo utilizzo positivo come strumento di gestione delle criticità. La potenza del linguaggio nel benessere personale e del silenzio.

CONTENUTI

- Che cos'è la *mindfulness* e che cosa le tecniche funzionali e come possono aiutare la gestione delle tensioni lavorative.
- Tecniche di *mindfulness* e funzionali per l'ufficio, per la sera e per il risveglio. Questa parte vuole essere una piccola cassetta degli attrezzi per gestire le criticità quotidiane con strumenti pratici.
- L'importanza del linguaggio come forza che genera positività e come strumento per la gestione delle problematiche dell'ufficio.
- Come queste tecniche possono aumentare la produttività e l'efficienza in azienda.



DOCENTI



Manuela Manincor

- Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale, ha integrato la sua formazione con il Master “Genitorialità e sviluppo dei figli: interventi preventivi e psicoterapeutici” ottenuto presso l’Università di Padova.
- Svolge interventi clinici di accompagnamento e sostegno, di consulenza e percorsi di psicoterapia.
- Lavora sia con adulti, che con adolescenti e preadolescenti.
- Si occupa prevalentemente di Psicologia del Benessere e della Salute: oltre al lavoro clinico individuale promuove attività di gruppo a sostegno del benessere attraverso percorsi di Rilassamento e Benessere, gruppi di espressività artistica e corporea.
- Svolge progetti e percorsi legati alla formazione, prevalentemente relativi alle tematiche dello stress lavoro-correlato. Interviene nei contesti lavorativi con obiettivi, adattati alle diverse esigenze, legati alla Psicologia del Benessere e della Salute.
- Nel 2014 ha ottenuto una specializzazione in “Stress-lavoro correlato: strumenti e metodi per la valutazione del rischio” presso la Scuola di Alta Formazione discipline Psicologiche di Milano.

