

# Corso BodyMind Training

## Pensiero-Respiro-Movimento

**MOVICAR** S.r.l.  
CARRELLI ELEVATORI - FORMAZIONE AZIENDALE

**WTC** L'Arte  
del Meglio Vivere  
passion in  
movement  
Wellness Training Counseling  
PILATES - YOGA - FORMAZIONE



<b>Obiettivi</b>	La tendenza attuale di molte aziende europee a portare programmi di benessere, in termini di salute, rilassamento e creatività direttamente nelle aziende, per migliorare la qualità di vita dei dipendenti, è in sviluppo anche da noi. Diverse realtà imprenditoriali stanno iniziando a sperimentarli come forma di coaching aziendale e di team building, a maggior ragione che le leggi attuali impongono la sicurezza e la salute nei luoghi di lavoro con corsi sui rischi specifici, generici e sullo stress da lavoro correlato. Il corso propone anche suggerimenti e accortezze posturali, e si prefigge l'obiettivo di far acquisire ai partecipanti una formazione personale, teorica ed esperienziale, da riversare nel modo di stare, di fare e di essere nel lavoro e nella vita quotidiana. Il programma costruisce un percorso mirato per imparare ad allenare e gestire in modo consapevole il pensiero, la respirazione e il movimento. In tutti e tre gli ambiti, il percorso si avvale delle migliori tecniche del coaching, del counseling, del team building e delle discipline Yoga, Pilates, Feldenkrais e Bioenergetica.
<b>Partecipanti</b>	Il programma è adatto a tutti e a tutte le funzioni aziendali.
<b>Contenuti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modulo Pensiero: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività corticali: come funziona la mente</li> <li>- Fattori killer, automatismi, mappe e schemi mentali</li> <li>- La concentrazione e l'attenzione</li> <li>- Problemi e soluzioni: il solution focused work</li> <li>- Locus of control: cambiare il punto di vista</li> </ul> </li> <li>2. Modulo Respirazione: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stato emotivo, fattori stressogeni e respirazione</li> <li>- Principi e tecniche di rilassamento, visualizzazione e respirazione</li> </ul> </li> <li>3. Modulo Movimento: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le posture viziate, contrazioni muscolari e tensioni emotive</li> <li>- Auto-percezione e anatomia esperienziale</li> <li>- Tecniche propriocettive di decontrazione psico-fisica</li> </ul> </li> </ol>
<b>Durata</b>	12 incontri bisettimanali di 2 ore l'uno, per un totale di 24 ore
<b>Luogo</b>	Movicar Srl Via P. Bagnasco 10 – Genova Campi
<b>Informazioni</b>	010 7450098/7450240 – <a href="mailto:formazione@movicarsrl.it">formazione@movicarsrl.it</a>