

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



Obiettivi	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.
Partecipanti	Il programma è adatto a tutti e a tutte le funzioni aziendali.
Contenuti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modulo Pensiero: <ul style="list-style-type: none"> - Le attività corticali: come funziona la mente - Fattori killer, automatismi, mappe e schemi mentali - La concentrazione e l'attenzione - Problemi e soluzioni: il solution focused work - Locus of control: cambiare il punto di vista 2. Modulo Respirazione: <ul style="list-style-type: none"> - Stato emotivo, fattori stressogeni e respirazione - Principi e tecniche di rilassamento, visualizzazione e respirazione 3. Modulo Movimento: <ul style="list-style-type: none"> - Le posture viziate, contrazioni muscolari e tensioni emotive - Auto-percezione e anatomia esperienziale - Tecniche propriocettive di decontrazione psico-fisica
Durata	12 incontri bisettimanali di 2 ore l'uno, per un totale di 24 ore
Luogo	Movicar Srl Via P. Bagnasco 10 – Genova Campi
Informazioni	010 7450098/7450240 – formazione@movicarsrl.it