

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE IN TECNICHE FUNZIONALE
ANTISTRESS.
28 -29 NOVEMBRE 2015**

Sabato 28 Novembre

8.00 Registrazione dei partecipanti

8.30-11.00 STRESS MOTORE DELLA VITA

- Gli Assi dello stress: Integrazione e comunicazione tra sistemi biologici e psicologici
- Patologie e disturbi stress correlati
- La visione Funzionale dello stress
- Condivisione del lavoro svolto

11.00 Coffe break

11.30-13.30 I FUNZIONAMENTI DI FONDO

- Il Controllo: La capacità di modulare la vigilanza in funzione delle circostanze
- La Calma: La capacità di affrontare con tranquillità le situazioni della vita
- Le Sensazioni: La capacità di percepire segnali interni ed esterni
- L'Affidarsi: La capacità di lasciare la guida e di appoggiarsi all'altro

13.30 Pausa pranzo

14.30-17.00 TECNICHE DI INTERVENTO ANTISTRESS prima parte

- I differenti tipi di respirazione: aspetti neurofisiologici ed emozionali
- Il ripristino della Respirazione diaframmatica profonda

17.00 Break

17.30-19.30 TECNICHE DI INTERVENTO ANTISTRESS seconda parte

- Postura, Tono Muscolare, Movimento: aspetti neurofisiologici ed emozionali
- Intervenire sulle tensioni croniche: il distretto collo-spalle
- Condivisione

Domenica 29 Novembre

8.30-10.30 STRUMENTI DI RILEVAZIONE

- Griglie di osservazione e misurazione dello stress

10.30 Break

11.00-13.30 TECNICHE DI INTERVENTO ANTISTRESS terza parte

- Intervenire sulle tensioni croniche: i distretti schiena e collo-testa

13.30 Pausa pranzo

14.30-19.00 PROGETTAZIONE INTERVENTI DI GRUPPO

- Progettazione di un intervento specifico
- Le tecniche di gruppo
- Condivisione

19.00 Verifica degli apprendimenti

19.30 Conclusione dei lavori