



### Struttura del corso

Il corso avrà un taglio pratico ed esperienziale.

I riferimenti teorici e scientifici, verranno inseriti nelle discussioni prima e dopo le esercitazioni, in modo da dare un solido fondamento alle tecniche proposte, ma senza mai diventare approfondimenti teorici fini a sé stessi.

### Approccio integrato

Vengono presi in considerazione tutti i livelli dell'esperienza e del funzionamento umano: sistema nervoso, pensieri, memoria, riflessi innati, fattori ambientali, dinamiche relazionali, fattori corporei e biochimici, asse dello stress, meccanismi di adattamento, risposte emotive, ecc.

### *Le tecniche e le strategie proposte saranno declinate su più livelli:*

- Per la gestione immediata delle emozioni più intense
- Per la gestione e il cambiamento consolidato nel tempo
- Con attenzione primariamente al proprio benessere
- Con attenzione alla possibilità di aiutare e sostenere colleghi e pazienti
- Rispetto a dimensioni primariamente individuali
- Rispetto all'interazione con l'ambiente e le altre persone

## TEMI AFFRONTATI

### IL QUADRO DI RIFERIMENTO

- ✚ I Sistemi Interconnessi della Fisiologia e dell'Evoluzione umana
- ✚ La necessità di una visione multi-livello, modulare e inter-sistemica
- ✚ I network principali di regolazione interna e interno-esterno
- ✚ La mappatura delle vie delle emozioni: come funzionano e come gestirle
- ✚ Rileggere lo stress dal punto di vista neurobiologico
- ✚ Il prezzo da pagare dello stress: il carico allostatico
- ✚ I percorsi di somatizzazione
- ✚ Come alimentazione e abitudini di vita influiscono su adattamento, emozioni e stress
- ✚ Il lato costruttivo: sviluppare risorse, potenzialità e capacità di sviluppo

## TECNICHE E STRATEGIE PRATICHE

### → Fisiologia di base

Regolare dal principio, con *abitudini, tecniche e accorgimenti* quotidiani le nostre risposte emotive, di adattamento, evitando somatizzazioni e aumentando resistenza, attenzione e performance. Indicazioni pratiche da usare a casa e in studio.

### → Usare il corpo, dalla auto-regolazione alle dinamiche interpersonali

Le *inversioni di schema*, per disattivare - attraverso muscoli e postura - le risposte emotive e regolare le capacità di pensiero.

*Tecniche di gestione immediata e tecniche di ri-apprendimento della fisiologia emotiva.*

“To face”, ovvero “*saper fronteggiare*” paura e aggressività, sapendo anche stare di fronte e gestire attivamente le persone che generano queste emozioni.

### → Sviluppare strategia e potenzialità

Imparare a “*modulare*”, per usare a proprio vantaggio la funzione originaria dell’emozione, riscoprendo e padroneggiando i diversi livelli di espressione dell’emozione considerando contesto, adattamento, ruoli sociali, dinamiche di potere, fiducia e altri fattori chiave.

Conoscere i 6 *Bisogni Ancestrali* e le relative sotto-modalità e disfunzioni, come sono collegate con le 4 principali tipologie di rischio psicosomatico: imparare a riconoscerli e gestirli.

Si tratta di indicazioni trasversali e molto efficaci, collegati - oltre che con il benessere - con la motivazione personale, la capacità di sostenere e guidare gli altri, avere una progettualità mirata.



Si ringrazia per la preziosa collaborazione:

**COSWELL**



Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Ragione Sociale \_\_\_\_\_ Codice fiscale \_\_\_\_\_

Partita iva \_\_\_\_\_ Indirizzo \_\_\_\_\_

cap \_\_\_\_\_ città \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

**SOCI AIDI 140**    **NON SOCI € 210,00**

Modalità di iscrizione: **Corso riservato ai primi 20 partecipanti. Preiscrizione obbligatoria**

**Bonifico bancario intestato a: AIDI Associazione igienisti dentali italiani, Banca Sella Ag. Bari 4B**

**Codice IBAN : IT10B0326804000053847864740 numero conto 4b53847864740**

Causale: **ISCRIZIONE CORSO “GESTIRE STRESS ED EMOZIONI Evitare i problemi. Usarne attivamente le risorse “**

Inviare copia del bonifico e scheda di iscrizione **entro il 25 Febbraio** a: [aidipuglia@gmail.com](mailto:aidipuglia@gmail.com), FAX 080/5016776,

Per informazioni: **Dott.<sup>ssa</sup> Maria Teresa Agneta** cell. **338/4569392**

Si acconsente al trattamento dei dati ed informative ai sensi del d.lgs. 196/2003.

Firma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

