



## **TECNICHE DI RESPIRAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS FORMAT HALF DAY**

### **Obiettivi dell'incontro**

L'obiettivo della formazione in questo ambito è quello di chiarire i principi sui quali si fonda il rilassamento migliorando in primis la consapevolezza corporea e respiratoria e successivamente variando in modo graduale le abilità dei partecipanti.

Verranno proposti esercizi secondo una sequenzialità logica affinché ognuno possa ricordarla, provare il metodo, interiorizzarlo attraverso la ripetizione e successivamente lavorarci in modo indipendente ed autonomo.

Le tecniche di respirazione consentono ai praticanti di ridurre considerevolmente il proprio livello di stress e parallelamente aumentare capacità di concentrazione e di attenzione verso un preciso compito.

Questa condizione permette di focalizzarsi meglio sui compiti diventando più produttivi e rapidi nello svolgimento delle operazioni.

Una gestione consapevole della respirazione permette dunque una maggior lucidità, una percezione più oggettiva della realtà, una analisi più accurata delle soluzioni ai problemi ed una piacevole e sana pacatezza interiore.

### **Programma esempio**

09.00 – 9.15 Registrazione Partecipanti

09.15 – 11.45 Lezione TEORICO-PRATICA: RESPIRAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS

11.45 – 12.00 Conclusioni

### **Argomenti**

Di seguito l'elenco degli argomenti più trattati.

I rispettivi titoli possono essere scelti, abbinati e sviluppati secondo differenti combinazioni.

- Identificazione del fattore stressogeno
- Principi del rilassamento
- Principi della respirazione
- Stato emotivo e respirazione: quali correlazioni
- La piramide del rilassamento
- Consapevolezza respiratoria
- Anatomia Esperenziale
- Rieducare la respirazione
- Rilassamento: proposta di un metodo

### **Indicazioni sul Modulo**

Il modulo di lavoro ha una durata di 2,5/3 ore.

Per operare correttamente e seguire al meglio i candidati il numero dei partecipanti deve essere di 20/25 unità.

### **Logistica ed Attrezzatura**

Per il corretto svolgimento della formazione è necessaria una sala per le sessioni di teoria e rilassamento. La condizione ideale sarebbe quella di avere spazio calcolato anche per far sdraiare i partecipanti, ma alternativamente gli esercizi possono essere svolti anche in posizione seduta o eretta.

E' gradita, la presenza di un proiettore o un maxi schermo per la proiezione di presentazioni e/o filmati.

Per le lezioni sulle tecniche di rilassamento e respirazione è opportuno avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino e/o asciugamano dove potersi sdraiare.