



Lasciare andare la rabbia la gestione dello stress e dell'ansia

Docente:	Dott.ssa Cettina Mazzamuto
Durata:	un incontro di 8 ore (9:00 - 18:00 con un'ora di pausa pranzo) e un incontro di 4 ore (9.00 - 13.00)
Date e Sede:	da definire



Obiettivi formativi:

La rabbia, spesso, viene etichettata come emozione negativa, da evitare in noi come negli altri; di fatto diventa distruttiva, quando non viene riconosciuta e usata al momento in cui emerge. La rabbia repressa si ritorce contro noi stessi con attacchi depressivi e alimenta un sentimento di inferiorità; la rabbia usata costruttivamente aiuta a sviluppare fiducia in se stessi. Imparare a manifestare la propria collera significa conoscere i propri reali bisogni e intrattenere relazioni più autentiche con le persone che ci circondano.

Oggi diventa sempre più importante anche saper apprendere il modo di gestire lo stress e l'ansia per riportare benessere ed armonia nella propria vita. Uno stile di vita squilibrato può rivelarsi la causa principale di fatica, ansia e stress. Per ritrovare equilibrio e armonia è necessario saper riconoscere quali sono i comportamenti più efficaci per il nostro benessere psico-fisico.

Obiettivi formativi:

- L'importanza di riconoscere la rabbia e di esprimerla con equilibrio
- Acquisire le capacità per poter cambiare le abitudini peggiori ed essere in armonia
- Imparare a conoscere e controllare le reazioni
- Acquisire la capacità di vivere in maniera consapevole il proprio benessere e imparare a vivere il tempo presente
- Apprendere come rilassare il corpo e calmare la mente
- Individuare, valutare e gestire manifestazioni somatiche legate allo stress o alla iperemotività

continua nella pagina successiva...



...continua dalla pagina precedente

Contenuti specifici:

- Cos'è la rabbia e come agisce
- Analisi della situazione presente - decifrare il conflitto all'origine del malessere
- Esplorazione della tensione accumulata e sua liberazione attraverso gli esercizi di respirazione, rilassamento delle rigidità muscolari, abbandono delle posture sbagliate e espressione delle emozioni represses
- Esercizi di visualizzazione e tecnica di rilassamento
- I due tipi di stress: eustress e distress
- Tecnica di acupressione
- Calmare la mente: tecniche di visualizzazione per l'attivazione delle produzioni immaginative, allo scopo di stabilire l'equilibrio psicofisico

Destinatari:

Volontari, responsabili e dirigenti delle associazioni di volontariato della provincia di Vicenza.