

Corso di formazione pratico
*GESTISCI LO STRESS
CON L'AUTOIPNOSI*



Impara ad usare le possibilità
della tua mente per aumentare
il benessere fisico ed emotivo
in ogni situazione

Perché fare questo corso

- Perché credo nella possibilità di crescere e migliorare
- Perché lo stress è utile solo se siamo in grado di gestirlo
- Perché conoscere le risorse interiori è importante
- Perché saperle utilizzare lo è ancora di più
- Perché i risultati fanno la differenza per una qualità di vita più elevata
- Perché è possibile "ben-essere"

Come puoi farlo

- Imparando a riconoscere lo stress
- Utilizzando i principi dello stress e orientando le energie nella direzione che più desideri
- Conoscendo come funziona il sistema mente-corpo
- Diventando più consapevole delle potenzialità della tua mente
- Imparando gli elementi di base dell'autoipnosi
- Facendo pratica e mettendoti in gioco

Metodologia

Il corso abbina momenti pratici e di sperimentazione ad altri più concettuali, con la finalità di permettere ad ogni partecipante di acquisire sia informazioni e sia esperienza concreta.

Cosa impari da questo corso

- La differenza tra eustress e distress
- Qual è il tuo livello attuale di stress
- Come anticipare l'esaurimento da stress
- I principi di base dell'autoipnosi
- Come adattare la tecnica alle tue caratteristiche individuali

Argomenti e contenuti

- Distinguere EUSTRESS e DISTRESS
- Come funziona il sistema mente-corpo
- Il cervello e le onde cerebrali
- Introduzione all'auto-ipnosi
- I 3 elementi dell'autoipnosi: Obiettivi – Induzione – Suggestioni
- Esercitazioni e prove pratiche

Orari di svolgimento

Dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00.

Sono previsti coffee break al mattino e al pomeriggio.

Investimento economico

€ 160,00 (iva esclusa)

L'importo è comprensivo di coffee break e materiale didattico



Donato Simone Frigotto

Sono Psicologo e Psicoterapeuta (iscritto all'Ordine del Veneto n. 4074).

Fin dal 1999 mi occupo di Formazione e Consulenza nell'ambito della gestione delle relazioni umane e della motivazione personale.

Ho conseguito la specializzazione presso la Scuola Quadriennale in Psicoterapia Breve Strategica ad Arezzo (riconosciuta dal MIUR) diretta dal Prof. Giorgio Nardone. Presso il Centro di Terapia Strategica, ho frequentato nel 2007 il Master in Comunicazione, Problem Solving e Coaching Strategico (I e II livello).

In ambito clinico, ho approfondito le mie conoscenze e acquisito strumenti di intervento nell'ambito dell'Ipnosi Medica, frequentando il Corso di Ipnosi Medica Rapida – livello Base e Avanzato – con il Dr. Regaldo, docente del C.I.I.C.S. (Centro Italiano Ipnosi Clinica e Sperimentale).

Attraverso la comprensione del funzionamento delle risorse mentali, ho sviluppato un modello personale di intervento per gestire lo stress. Ho creato un corso di formazione semplice, pratico e dinamico, in modo che ogni persona possa apprendere in poco tempo le strategie necessarie da applicare quotidianamente in base alle proprie situazioni di vita.

Da oltre 15 anni, nel mio lavoro, incontro ogni giorno persone, interagisco con loro, comprendendone i bisogni e i desideri, e li accompagno a superare difficoltà e problemi, così come raggiungere obiettivi, con lo scopo di aumentare il livello di benessere e qualità della vita.

[Mobile](tel:+393383147434): +39 338 314 7434

[Mail](mailto:me@donatofrigotto.com): me@donatofrigotto.com

www.donatofrigotto.com