



## IL PROGETTO MASNÀ PROPONE A GENITORI E DOCENTI LA GESTIONE DELLO STRESS PSICOFISICO

*Percorso esperienziale gratuito dalla teoria alla pratica*



### PREMESSA

Il **fenomeno dello stress psicofisico** è aumentato progressivamente in quest'ultimo ventennio a causa di una moltitudine di fattori concomitanti. In particolare, con il sopraggiungere della pandemia di COVID-19 ci siamo trovati di fronte a nuove fonti di stress e di disagio, molti di noi senza possedere gli **strumenti necessari per farvi fronte**. La conoscenza e la comprensione dei fenomeni che sottendono all'insorgenza dello stress psicofisico costituisce una condizione indispensabile per intervenire con strumenti e strategie per migliorare il benessere psicofisico e promuovere una migliore qualità di vita.

### OBIETTIVI DEGLI INCONTRI

Ampliare le conoscenze in merito a:

- costituzione bio-psichica dell'essere umano
- funzionamento bio-psichico dell'essere umano
- fattori di stress psicofisico e sue caratteristiche

Acquisire:

- metodologie e strumenti da utilizzare in situazioni di stress psicofisico
- strumenti utili ad ampliare la resilienza

### DOCENTI-CONDUTTORI

La Obiettivo Business srl, per la formazione e la conduzione dell'evento formativo, si avvarrà della collaborazione di Facilitatori della Relazione d' Aiuto ad indirizzo Psicosintetico.

## OBIETTIVO BUSINESS



Via Val della Torre, 79  
Torino, Italia  
[www.unsognopertutti.it](http://www.unsognopertutti.it)  
[masna@unsognopertutti.it](mailto:masna@unsognopertutti.it)  
+39 320 7404571



UN SOGNO PER TUTTI



## ARGOMENTI TRATTATI

- la struttura bio- psichica dell'uomo
- la teoria dei 3 cervelli
- cos'è lo stress
- principali cause di stress
- effetti/conseguenze a livello fisico, emotivo e mentale
- accenno alle tipologie umane
- strategie e strumenti per ridurre le cause di stress
- metodologia e pratica della meditazione

## DESCRIZIONE E STRUTTURA DELL'EVENTO FORMATIVO

SONO PREVISTI **4 INCONTRI DELLA DURATA DI 1 ORA  
A CADENZA SETTIMANALE:**

**ORARIO: DALLE ORE 20:30 ALLE 21:30**  
**DATE: 4,11,18 e 25 Maggio 2021**

Gli incontri si svolgeranno in modalità on line.  
Al termine del percorso formativo, per chi lo desidera, è previsto un incontro di **4 ore** (in mattinata) di **laboratorio e chiusura con pranzo al sacco a San Giorio di Susa presso il Centro San Michele in Borgata Adrit**. La data è da definire. Si comunica che di questo progetto è prevista un'ulteriore edizione per Settembre/Ottobre.

## REFERENTE DEL PROGETTO

**OBIETTIVO BUSINESS SRL**  
[www.obiettivobusinesstorino.com](http://www.obiettivobusinesstorino.com)

**Laura Balinetti Founder**

**Contatti**  
3487308374  
[direzione@obiettivobusinesstorino.com](mailto:direzione@obiettivobusinesstorino.com)

**Dott.ssa Re Viglietti Silvia Facilitatore**

Professional-Clinico-Supervisor

**Contatti**  
3474149955  
[silvia.reviglietti@unito.it](mailto:silvia.reviglietti@unito.it)

**Modalità di iscrizione:** inviare un'email a

[corsi@obiettivobusinesstorino.com](mailto:corsi@obiettivobusinesstorino.com)

indicando nell'oggetto: **PROGETTO MASNÀ**

In risposta alla mail verrà inviato il link per collegarsi con le necessarie istruzioni

Termine ultimo per l'iscrizione: **30 Aprile ore 21:00**

## OBIETTIVO BUSINESS



Via Val della Torre, 79  
Torino, Italia  
[www.unsognopertutti.it](http://www.unsognopertutti.it)  
[masna@unsognopertutti.it](mailto:masna@unsognopertutti.it)  
+39 320 7404571



UN SOGNO PER TUTTI