



KEEP KALM.

Tecniche di autoaiuto per la centratura e il riequilibrio energetico.

Ogni giorno entriamo in risonanza con comportamenti mentali, emotivi e posturali che possono mettere sotto stress il nostro equilibrio psicofisico. Per ritrovare la calma non occorre diventare maestri di qualche disciplina orientale. Può essere sufficiente applicare le tecniche brevi apprese in questo workshop, prendendo una pausa di 15 minuti ogni 2 ore. Sembra poco, ma sono un'ora al giorno, cinque ore a settimana, 210 ore l'anno: è un capitale prezioso che può essere reinvestito per una efficace crescita personale. Questo workshop è finalizzato all'acquisizione di un pacchetto ad hoc di Tecniche Olistiche antiche e moderne, semplici e funzionali, volte al riequilibrio energetico ed emozionale, per creare il personale kit di autoaiuto da utilizzare ogni giorno, trasformando le occasioni di stress in un laboratorio di crescita personale, dove coltivare la calma e la centratura interiore.

Il corso si rivolge a:

Coloro che desiderano acquisire competenze trasversali per la crescita personale.

Operatori del Sociale e del Benessere Olistico, per formazione o aggiornamento.

Durata Percorso:

Workshop intensivo di 4 ore, anche Sabato o Domenica. (9:00 -13:00 oppure 14.00-18:00).

Obiettivi formativi specifici:

Acquisire semplici ed efficaci tecniche di autoaiuto per la centratura e il riequilibrio energetico.

Imparare come coltivare il proprio capitale energetico utilizzando piccoli spazi della quotidianità.

Imparare a promuovere il proprio benessere e quello dell'ambiente in cui si vive.

Aumentare la propria consapevolezza e centratura interiore.

Area di intervento:

Competenze Tecniche Specialistiche.

Competenze Trasversali e Crescita Personale.

Organizzazione Risorse Umane e Team Building.

Finalità del piano formativo:

Formazione in ingresso.

Mantenimento/aggiornamento competenze.

Sviluppo della Competitività Settoriale.

Docente: Bruno Banone / Consulente di Comunicazione, Formatore, Counselor Olistico.

Docente Tecnico del Benessere in Counseling Olistico / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.99.

Docente Tecnico del Benessere in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ASI DBN-DOS n° 14.108.

Maestro 5° Dan in Tai Ji Quan e Qi Gong / R.D. ANIDRA U.P. n° 001/2010.

Docente: Massimo Guastini / Docente di Comunicazione / Insegnante di Yoga

Registri ai sensi della Legge 4/2013.

Attestati e Crediti Formativi: Attestato di Frequenza (4 ore) ACSD ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche, Scuola di Formazione accreditata ASI DBN-DOS, valido come integrazione ore dei percorsi di formazione e aggiornamento di Operatore del Benessere ASI DBN-DOS di ogni orientamento ANIDRA U.P. e ACDS ELEFANTE BIANCO / Officine Olistiche. Tai Ji Quan e Qi Gong Perla Della Vera Sintesi / Zheng Zong (Caposcuola M° Paolo Bendinelli di Anidra U.P.) è una Disciplina accreditata al Registro Nazionale ASI Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali DBN-DOS. I relativi Attestati di Qualifica di Operatore, Istruttore e Docente rilasciati da Elefante Bianco / Officine Olistiche sono riqualeficati negli omologhi tre gradi con l'Attestato di Tecnico del Benessere del Registro Nazionale ASI DBN-DOS (L. 4/2013).

Partecipanti: minimo 4 / massimo 20.

Location: a scelta dei Soci Tesserati ASI DBN-DOS in numero sufficiente ad attivare un corso. Oppure presso Associazione Casa di Vetro, Milano / Suonodelvento, Sesto San Giovanni (MI) o altra sede compatibile da concordare.

Contributo di partecipazione: Formazione di 4 ore Euro 40 a Socio partecipante.

Il corso è destinato solo ai Soci Tesserati ACDS ELEFANTE BIANCO.

Contributo per la Tessera Associativa ASI DBN-DOS con assicurazione (365 gg): Euro 25.

