



EQUASOFT

DGR n. 729 del 22 giugno 2023 Regione del Veneto

## “Giovani energie”

Seminario di formazione umana e professionale

# Mente & stress

La Tua mente possiede capacità che nemmeno ti immagini.

Se già ne sei più che convinto e ti comporti di conseguenza è inutile che continui a leggermi; se invece nutri qualche dubbio nel merito può essere, per te, interessante, investire qualche po' del tuo tempo su queste tue potenzialità, frequentando la giornata “**Mente & stress**” che è gratuita in quanto l’iniziativa è inserita nel progetto finanziato dalla Regione Veneto “*INFRANGIBILI: Coltivare le Competenze dei Giovani Trasformando le Fragilità in Abilità*”; sono circa 8 ore di rilassante e tranquillo lavoro che possono giovare alla qualità della tua vita e di quella dei tuoi familiari e amici.

È un dato di fatto che chi vive un qualsiasi “*ruolo*”, in quanto innanzitutto “*persona*” è soggetto ad una serie di stimoli fisici, emozionali e mentali.

Se questi stimoli non sono tenuti sotto controllo, possono destabilizzare il proprio abituale rendimento, “*inceppando*” quei delicati meccanismi interiori che consentono di esprimere al meglio le proprie capacità e potenzialità.

Di qui la necessità di acquisire la capacità e l’abitudine a padroneggiare questi impulsi fisici, emozionali e mentali, non solo per evitare spiacevoli insuccessi, ma anche per potenziare le personali caratteristiche psico-fisiche e tecniche, anche in preparazione al lavoro.

In questa giornata formativa, il partecipante apprenderà delle semplici e immediatamente applicabili tecniche per poter affrontare positivamente lo **stress psico-fisico**, mantenere le **emozioni** sotto controllo e la **mente** concentrata. In altre parole, il partecipante potrà imparare a “*stare bene*” e a portare questo “*stare bene*” nelle sue attività quotidiane con conseguenti maggiori possibilità di riuscita.

L’iniziativa è di facile approccio e di semplice partecipazione; non prevede test, libri di testo o compiti per casa e le verifiche dei risultati ognuno le fa subito, dopo ogni ora di lezione, “*da solo a solo*” e senza esami o esaminatori.

La giornata è a numero chiuso e le iscrizioni verranno accettate secondo l’ordine in cui perverranno; raggiunto il numero massimo, le iscrizioni verranno inserite in lista d’attesa, in caso di defezioni di chi si sarà regolarmente iscritto in precedenza.

Per iscriversi, basta inviare una *mail* a [segreteria@istitutoserblin.com](mailto:segreteria@istitutoserblin.com) oppure telefonare o messaggiare a Mara Rosolen 366 4226413 o Marco Ciscato 346 3091476.



Istituto Serblin per l’Infanzia, l’Adolescenza, l’Età adulta e la Terza età - A.P.S.

0444 301660 [istitutoserblin@villaggioglobale.com](mailto:istitutoserblin@villaggioglobale.com) [www.istitutoserblin.com](http://www.istitutoserblin.com)

## Programma, contenuti e finalità:

9.00 Registrazione partecipanti e Welcome coffee

### Prima sessione (3 ore e mezza)

9.30-11

- Presentazione dei contenuti e delle finalità del corso  
*Ciclo introduttivo*

Intervallo

11.30-13

- mantenere e raggiungere la necessaria “*tensione produttiva*” prima di un colloquio;
- recuperare energia dopo intense attività  
*Ciclo del rilassamento fisico*

Intervallo con buffet

### Seconda sessione (3 ore e mezza)

14.30-16.00

- mantenere il necessario controllo emozionale, nei colloqui e durante l'attività lavorativa;
- mantenere un'adeguata concentrazione, nei colloqui e durante l'attività lavorativa.  
*Ciclo del controllo emozionale e mentale*

Intervallo

16.30-18.00

- modificare abitudini indesiderate;
- migliorare l'autostima;
- migliorare le relazioni interpersonali.  
*Ciclo dello schermo della mente e dell'autoimmagine*

**Data di svolgimento: 16 novembre 2024**

**Sede dell'iniziativa:** Vicenza, viale della Pace n. 178

**Docenti:** Marco Ciscato, counselor.

