Lo stress come alleato

Trasformare la pressione in energia attiva, con lucidità e sostenibilità

CORSO

Lo stress non è un nemico da combattere, ma un segnale da decodificare. Questo corso ti insegnerà a non farti travolgere dall'onda, ma a salirci sopra per cavalcarla: vissuto nel modo giusto, lo stress smette di essere un limite e diventa la spinta biologica ideale per migliorare le tue performance, proteggendo al contempo il benessere psicofisico. Il percorso unisce teoria scientifica e applicazione pratica immediata.

OBIETTIVI DEL CORSO

- Riconoscere per tempo i meccanismi biologici e psicologici dello stress, prima che diventino bloccanti.
- Cambiare prospettiva: comprendere il ruolo fisiologico dello stress per smettere di subirlo e iniziare a gestirlo.
- Canalizzare la pressione: strumenti pratici per convertire la tensione in energia focalizzata e prontezza d'azione.
- Agire con lucidità: mantenere controllo e chiarezza mentale anche nelle situazioni più intense.
- Coltivare la sostenibilità: raggiungere gli obiettivi quotidiani senza il rischio di burnout, con un equilibrio duraturo.

DOCENTE

Inna Apekina, Life & Mental Coach, Coach Estetico, Neuro-Facilitatore e Istruttore di NeuroGrafica®, NAP™ Practitioner in Neuro-Agility™ e Consulente Certificato Talentoday. Nata a Tashkent, vive in Italia dalla fine degli anni '90; dal 2008 si dedica al coaching e alla crescita personale, aiutando le persone a gestire il cambiamento e a riscoprire fiducia nelle proprie risorse.

DURATA

6 lezioni da 1h30

GIORNO

Martedì

ORARIO

18:00 – 19:30

SEDE

Fisiomed Via Giovanni XXIII

Sforzacosta

CALENDARIO

02 marzo	①
09 marzo	②
16 marzo	③
23 marzo	④
30 marzo	⑤
06 aprile	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET 5 €