

Postural coach



DURATA DEL CORSO

16 ore



FINANZIABILITA'

Sì, fino al 100%



MODALITA'

In presenza



ISCRIVITI ORA

inquadrando
il QR code



Obiettivi

Il corso aiuta a comprendere in modo chiaro come corpo e mente interagiscono tra loro, e come postura, respirazione e gestione dello stress influenzino salute e qualità della vita. Offre strumenti concreti per prevenire e affrontare le più comuni problematiche muscoloscheletriche e legate allo stress, favorendo equilibrio e benessere duraturo.

Contenuti

Il corso approfondisce postura, respirazione e funzionamento di corpo e mente, analizzando i fattori che influenzano benessere e performance.

Fornisce strumenti pratici per prevenire problematiche muscoloscheletriche e gestire efficacemente lo stress nella vita quotidiana.

Programma

Modulo 1: Postura

- Cos'è la postura e cosa rappresenta
- Evoluzione della postura nel tempo
- Analisi della propria postura personale
- Fattori disturbanti: fisici, emotivi e ambientali
- Fattori potenzianti per migliorare postura
- Attività fisica mirata: quale praticare e come farla correttamente
- La respirazione e il suo ruolo nella postura
- Studio delle catene muscolari
- Patologie a insorgenza posturale: principali cause e strategie di prevenzione

Modulo 2: Respirazione

- Cos'è la respirazione e cosa rappresenta
- Come respiriamo e come sarebbe corretto farlo
- Influenze della respirazione su sistema muscoloscheletrico, sistema digerente, sistema cardiovascolare, mente e stato emotivo
- Esercizi pratici per attivarsi, rilassarsi, migliorare lo stato di salute, allontanare pensieri depotenzianti

Programma

Modulo 3: Corpo e mente

- Rapporto biunivoco tra corpo e mente
- Fattori che ne disturbano l'equilibrio
- Principi di funzionamento del corpo
- Come prevenire problemi fisici
- Gestione dei problemi fisici più comuni ad insorgenza subdola
- Sviluppo di pensieri potenzianti
- Strategie per performare al massimo
- Come mantenere una mente elastica e giovane

Modulo 4: Stress

- Cos'è lo stress e quali reazioni induce nel corpo
- Neurofisiologia dello stress
- Ricadute fisiche dello stress
- Strategie di controllo e gestione
- Perché l'ambiente di lavoro può essere stressante
- Possibili soluzioni e adattamenti
- Pratica nella gestione dello stress:
- Utilizzo del corpo
- Tecniche di respirazione
- "Cassetta degli attrezzi" per affrontare situazioni stressanti

Pricing

EURO 800+IVA

Possibilità di recuperare i costi tramite bandi regionali e provinciali, previa valutazione gratuita con i tecnici di Labeconomics.

Durata

Il corso ha una durata di **16 ore**.

Calendario

Il corso si terrà dalle 14:00 alle 18:00 nelle seguenti date: 9, 16, 23, 30 settembre.