



MONZA
E BRIANZA

ORDINE
DEI DOTTORI
COMMERCIALISTI
E DEGLI ESPERTI
CONTABILI

WellBeing & Brain-Fitness
**Tecniche efficaci per la gestione
del tempo e dello studio professionale**
*Come migliorare focus, performance
e relazioni interpersonali
per il professionista*

Corso online, 3 8 15 22 29 giugno
dalle 17.30 con Monica Giordani

9 crediti per Commercialisti



FONDAZIONE
DEI COMMERCIALISTI
DI MONZA E BRIANZA

L'Ordine e la Fondazione dei Commercialisti di Monza e Brianza sono lieti di comunicare che è ora possibile iscriversi al corso

**WellBeing & Brain-Fitness: tecniche efficaci
per la gestione del tempo e dello studio professionale**
**Come migliorare focus, performance
e relazioni interpersonali per il professionista**

che si terrà nelle giornate del **3, 8, 15, 22 e 29 giugno**, a partire dalle **17.30**, attraverso la piattaforma **GotoTraining**.

PERCHE' BRAIN FITNESS?

La grande emergenza ha aumentato drammaticamente il bisogno profondo di **benessere e di trasformazione per le persone**: occorre **prendersi cura dei propri pensieri e delle proprie emozioni!** Così come ci occupiamo di mantenere il nostro corpo in forma, cosa facciamo per mantenere in forma il nostro cervello e le nostre emozioni?

“Gli stati mentali determinano la felicità ed il benessere delle persone”

Lo scopo di questi incontri è quello di generare **consapevolezza di “come funzioniamo”** per poter intervenire laddove siamo interessati a “funzionare meglio”. Occorre imparare a scegliere!

“non si tratta di sopravvivere alla tempesta ma di saper danzare nella pioggia”

I processi di **self-empowerment** basati sulla **mindfulness** costituiscono una risposta possibile, concreta e scientificamente validata alle sfide di questa fase storica per l'accrescimento del benessere, per la **trasformazione di sé e la sostenibilità della performance nel lungo periodo**.

Attraverso uno scrupoloso approccio neuro-scientifico, vedremo come e perché la meditazione può aiutarci nel contesto lavorativo, migliorando focus, performance e rapporto con gli altri. È un programma di 4 incontri, più uno introduttivo, che si prefigge la messa a terra dei principi esplicitati, attraverso esercizi e pratiche per rompere vecchi schemi di comportamento e generare risposte nuove e diverse per il proprio benessere mentale ed emotivo.

“Vale di più un grammo di pratica che una tonnellata di teoria” maestro Zen

INTERVIENE: **Monica Giordani** - Coach ICF dal 2005, Master Practitioner in PNL, EQ Assessor per lo sviluppo delle competenze di Intelligenza Emotiva, conduttrice certificata di programmi di Mindfulness, insegnante di Restorative Yoga, Laughter Yoga Teacher & Ambassador. Con 20 anni di esperienza nella gestione del cambiamento individuale e di gruppo la relatrice progetta e conduce programmi formativi sui temi inerenti allo sviluppo personale e professionale, la gestione delle emozioni, ed il "benessere" più in generale. Da sempre appassionata dello "stare bene" in generale e della "felicità", diffonde con passione ed entusiasmo tecniche e strumenti per abbattere lo stress e imparare a vivere positivamente il proprio quotidiano lavorativo. La caratterizzano un linguaggio semplice e diretto, l'eclettismo delle sue proposte, l'esserne "testimone" attraverso la sua diretta esperienza.

Programma del corso

- **1° incontro introduttivo - giovedì 3 giugno, 17.30 – 18.30**

INTRODUZIONE: presentazione del corso e del gruppo di partecipanti con chiarimenti rispetto come è impostato il "laboratorio di pratica", spazio per domande e confronto

- **2° incontro - martedì 8 giugno, 17.30 – 19.15**

STRESS: come il nostro cervello risponde allo stress, o di fronte ad un cambiamento non voluto. Come funzioniamo e cosa possiamo fare per "funzionare meglio".

Oggi giorno siamo tutti stressati cronici: saper riconoscere l'abitudine allo stress e come fare per ritrovare uno stato di calma per riequilibrare il nostro stato mentale ed emozionale.

- **3° incontro - martedì 15 giugno, 17.30 – 19.15**

SCHEMI DI COMPORTAMENTO: rompere vecchi schemi di comportamento non funzionali per i nostri obiettivi grazie alla pratica della Mindfulness/presenza mentale. Definire il punto di partenza e trovare l'equilibrio: come coltivare la posizione dell'osservatore da dove poter generare nuove modalità di risposta.

- **4° incontro - martedì 22 giugno, 17.30 – 19.15**

CONNESSIONE MENTE-CORPO: imparare a ristabilire il dialogo mente-corpo, come straordinaria risorsa per il proprio benessere. Come possiamo modificare in nostri stati mentali ed emozionali attraverso la mente ed il corpo.

- **5° incontro - martedì 29 giugno, 17.30 – 19.15**

PENSIERI ED EMOZIONI influenzano i nostri risultati e determinano la nostra performance: conoscere i principi che governano e emozioni per poter integrare le informazioni delle emozioni nel processo decisionale. Il modello P.E.A.R.

Modalità: senza fare l'esperienza non si può produrre il cambiamento. Occorre anche un tempo per il cambiamento. Per questo motivo la proposta, strutturata su 4 incontri, più uno introduttivo, consente di potersi "allenare" tra un appuntamento e l'altro. Ogni incontro prevede una prima parte illustrativa sul tema del giorno, e una parte dedicata a spiegare e proporre esercizi che provengono dalla **PNL (Programmazione Neuro Linguistica), dall'Intelligenza Emotiva, dalla Mindfulness e dall'ambito dello Yoga**, in modo che ciascuno possa costruirsi la propria cassetta degli attrezzi con gli strumenti più affini alla propria persona.

Vantaggi: **approccio pragmatico, presupposti neuro-scientifici**, proposta libera ed eclettica, il vantaggio è proprio quello di offrire una panoramica e sperimentare le varie possibilità, in modo che **ciascuno trovi il suo modo per coltivare il proprio ben-essere.**

A chi si rivolge: **tutti i professionisti che desiderano migliorare la qualità della propria vita e del modo di lavorare**, e soprattutto chiunque desideri comprendere quali sono i meccanismi ai quali siamo sottoposti, e cosa possiamo fare per modificare le risposte di default.

"Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio, ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale" C.S.Lewis