

## • SCHEDA DI ADESIONE •

Corso di Venerdì 14, Sabato 15 DICEMBRE 2018 - DR. ERMANNO PAOLELLI

Da compilare ed inviare anche via Fax a:

**EDIZIONI MARTINA s.r.l.**

Via delle Belle Arti 17/E - 40126 Bologna

☎ 051/6241343 - Fax 051/545514

e-mail: [centrocorsi@edizionimartina.com](mailto:centrocorsi@edizionimartina.com) [www.edizionimartina.com](http://www.edizionimartina.com)

Cognome..... Nome.....

Via.....

Cap..... Città..... Prov.....

Tel..... Fax.....

e-mail.....

C.F..... P. Iva.....

Data..... Firma.....

In conformità alla Legge N° 196/03, i dati forniti saranno utilizzati al solo scopo di inviare documentazione e/o campionatura gratuita.

### Quote di partecipazione:

- Tutte le professioni sanitarie € 490,00 I.V.A. compresa
- Altro € 450,00 I.V.A. compresa

Altro.....

La quota di partecipazione comprende: il materiale congressuale, l'attestato di partecipazione, i coffee-break e le colazioni di lavoro.

**Il corso è a numero chiuso. Prevede un massimo di 50 iscritti**

### Modalità di pagamento:

- Assegno bancario o circolare non trasferibile intestato a Edizioni Martina S.r.l.
- Bonifico bancario (inviare copia) intestato a Edizioni Martina S.r.l., Unicredit Banca Bologna Aldrovandi BO, codice IBAN: IT 14 R 02008 02457 000002827384
- Versamento postale su c.c.p. n. 28354405 (inviare copia)
- Bonifico bancario (inviare copia) intestato a Edizioni Martina S.r.l., Bancoposta, codice IBAN: IT 37 B 07601 02400 000028354405
- Carta di credito online

### Rinuncia o cancellazione corsi:

Le cancellazioni delle iscrizioni al corso dovranno pervenire per iscritto alla segreteria organizzativa e saranno rimborsate completamente se pervenute 20 gg. prima della data di inizio del corso.

**Dopo tale termine non è previsto alcun rimborso.**

**Il centro corsi si riserva di annullare o rinviare il corso qualora non si dovesse raggiungere un numero minimo di partecipanti con il rimborso della sola quota di iscrizione.**

Si ringrazia per la cortese collaborazione:



EDIZIONI MARTINA

### • SEDE DEL CORSO •

**HOTEL BEST WESTERN PLUS \*\*\*\***

**TOWER HOTEL BOLOGNA**

**VIALE LENIN, 43**

**40138 BOLOGNA**



### Per Informazioni ed Iscrizioni

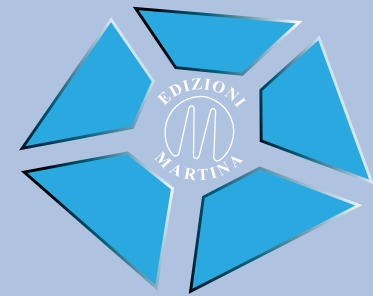
Segreteria Organizzativa: Sig.ra Vanessa Cioni - Dr.ssa Nadia Martina

**CENTRO CORSI EDIZIONI MARTINA**

Via delle Belle Arti 17/E - 40126 Bologna - Tel. 051 6241343 - Fax 051 545514

e-mail: [centrocorsi@edizionimartina.com](mailto:centrocorsi@edizionimartina.com) - [www.edizionimartina.com](http://www.edizionimartina.com)

I.P.



CENTRO CORSI

di

AGGIORNAMENTO e PERFEZIONAMENTO



**E.C.M.**

**CREDITI  
FORMATIVI  
ASSEGNATI**

per tutte le Professioni Sanitarie

Educazione Continua in Medicina

**PROVIDER N° 1425**

EVENTO ACCREDITATO E.C.M.

## VINCERE LO STRESS

**La Gestione Efficace  
dello Stress nella Vita e  
nel Lavoro**



**TRAINER:**

**DR. ERMANNO PAOLELLI**

**Venerdì 14, Sabato 15  
Dicembre 2018**

CENTRO CORSI

EDIZIONI MARTINA

Via delle Belle Arti 17/E - 40126 Bologna

## • PROFILO DEL TRAINER •



### **dr. Ermanno PAOLELLI**

Ermanno Paolelli è Medico Psichiatra, Psicoterapeuta e Coach, esperto internazionale di Stress Management e Medicine Naturali. Già docente presso l'Università degli Studi della Calabria e titolare della Cattedra di Psichiatria nel Corso di Specializzazione in "Medicina Omeopatica e Omotossicologica" presso la Facoltà di Medicina – L.U.de.S. di Lugano (Svizzera). Oltre all'impegno universitario da oltre 25 anni tiene corsi di formazione presso importanti istituzioni pubbliche e private in Italia e all'Estero. Ha fondato la Società Italiana di Psichiatria Olistica ed è l'ideatore della **Programmazione Neuro Quantistica®** e del **PNQ Stress Reduction Program®**.

## • ORARI •

### **Venerdì 14 dicembre 2018**

Ore 08.30 - Registrazione partecipanti

Ore 09.00 - inizio lavori

Ore 13.00 - 14.00 - pausa pranzo

Ore 18.00 - fine lavori

### **Sabato 15 dicembre 2018**

Ore 09.00 - inizio lavori

Ore 13.00 - 14.00 - pausa pranzo

Ore 17.00 - Conclusioni finali e discussione, elaborazione e consegna dei questionari ECM e delle schede di valutazione.

# VINCERE LO STRESS

## La Gestione Efficace dello Stress nella Vita e nel Lavoro

## • PROGRAMMA •

### **Programma teorico**

- Definizione dello stress e sintomi a esso correlati
- Visione olistica dello stress
- Campi di disturbo
- Stress personale e professionale
- Natura della mente: hardware e software
- Il paradigma quantistico della coscienza
- Ecologia della mente e igiene di vita
- Rimedi naturali contro lo stress: alimentazione, integratori, esercizio fisico
- Approccio filosofico e ristrutturazione cognitivo-esistenziale nella gestione dello stress
- Gestione delle emozioni, della comunicazione e delle relazioni
- Gestione del tempo e delle nuove tecnologie
- Presentazione del **PNQ Stress Reduction Program®**: un avanzatissimo **Mental Emotional Training** costituito da un insieme di tecniche scaturite dalla ricerca sul paradigma quantistico della coscienza

### **Programma pratico-esperienziale**

- Check up dello stress
- Esercitazioni pratiche sulla valutazione dello stress
- Esercitazioni pratiche su tecniche di base del **PNQ Stress Reduction Program®**
- Definizione e messa in atto di un "piano di azione" personale

## • A CHI E' RIVOLTO •

Medici, odontoiatri, psicologi, dirigenti, liberi professionisti, operatori sociosanitari e a tutti coloro che desiderano acquisire maggiore consapevolezza emozionale e gestire al meglio il proprio stress, attraverso metodi pratici e applicabili alla propria quotidianità, nella vita e nel lavoro.

## • PRESENTAZIONE •

Un workshop per fare il punto su una delle più importanti cause di disagio in età moderna: lo stress.

Tanti sono i fattori di stress nella vita di tutti i giorni: le preoccupazioni, i conflitti, le paure, il lavoro, la mancanza di lavoro, la mancanza di tempo libero, l'alimentazione, i ritmi frenetici, il rumore, lo smog, le nuove tecnologie, ecc.

Tutto tende a incidere sullo stesso sistema psico-neuro-endocrino-immunologico, che dopo una fase iniziale di resistenza, inevitabilmente cede producendo innumerevoli sintomi: ansia, insonnia, angoscia, difficoltà di concentrazione, depressione e somatizzazioni varie, oltre a impedire una normale vita di relazione e il raggiungimento dei propri obiettivi personali e professionali.

Lo scopo del workshop è prendere consapevolezza dei vari fattori di stress presenti nella vita privata e nel lavoro e cominciare a incidere costruttivamente su di essi.

Verrà illustrato come **riconoscere e monitorare lo stress** insieme a una **serie di interventi** mirati a una sua corretta gestione.

Il workshop sarà **teorico ed esperienziale**: saranno presentate una serie di **tecniche per individuare** i vari fattori di stress e **strategie psicologiche per fronteggiarlo**. Saranno praticati dal vivo esercizi di rilassamento, mindfulness, mind coherence e Programmazione Neuro Quantistica® selezionati o codificati dallo stesso trainer in anni di studio e insegnamento in vari contesti nazionali e internazionali.

## • OBIETTIVI •

- Conoscere i meccanismi dello stress e individuarne le cause
- Gestire al meglio le emozioni in situazioni di tensione
- Apprendere tecniche di comunicazione e de-escalation
- Accedere al più avanzato Mental Emotional Training oggi utilizzato nei contesti internazionali per la gestione dello stress