

## **Ansia e Stress: gestione del cliente nelle 24h ed esercizi specifici**

### **Modalità**

On-demand

### **Crediti ECM**

- Nessuno

### **Costo**

- 87,00 € + IVA

### **Descrizione del corso**

Il corso ti darà tutte le informazioni che occorrono per la Gestione dell'Ansia e lo Stress. Potrai insegnare al tuo paziente-cliente-allievo a conoscere il suo diaframma respiratorio e ad utilizzarlo al meglio nel lavoro, nel tempo libero e nello sport. Insieme ai miei corsi di Lombalgia e Cervicalgia potrai guidarlo ad una vera gestione della sua ansia, del suo stress e del suo eventuale dolore cronico. Imparerai esercizi di educazione respiratoria, esercizi specifici per il diaframma respiratorio, per il diaframma pelvico, per l'Articolazione-Temporo-Mandibolare ed esercizi di automassaggio per i muscoli accessori del respiro. Il corso è molto esperienziale e ti darà la possibilità di poter mettere subito in pratica ciò che avrai imparato.

### **Requisiti per partecipare**

Il corso si rivolge a tutti gli operatori che gravitano attorno al mondo salute-benessere e riabilitazione: chinesiologi, fisioterapisti, osteopati, massoterapisti, etc.

Principalmente, il corso si rivolge a tutti gli operatori che vogliono avere maggiore successo con i pazienti che presentano dolore cronico. Senza la collaborazione del tuo paziente-allievo è difficile potergli consegnare nel lungo termine un miglioramento.

Tramite semplici spiegazioni e specifici esercizi per la schiena, questo corso ti permette di attuare un'efficace educazione dei pazienti al fine di favorire compliance.

### **Finalità e obiettivi del corso**

La "Back School Programma Toso" è una vera e propria scuola della schiena ed il suo quarto cardine è: educazione respiratoria ed esercizi di rilassamento.

Quindi, se il tuo allievo comprende com'è fatto il suo diaframma respiratorio e come funziona, impara ad utilizzarlo più correttamente, esegue con costanza degli esercizi adeguati,



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute



riuscirà a migliorare o ad eliminare la sua ansia, il suo stress e la sua eventuale sintomatologia dolorifica.

### ***Elementi distintivi e innovativi del corso***

Questo corso è il frutto di studi e di esperienze che risalgono al 1972, anno in cui mio padre Benedetto Toso porta la “Back School” in Italia. Ecco perché prende il nostro nome: “Back School Programma Toso”. Nella sua semplicità offre la possibilità di poter consegnare elementi importantissimi per poter raggiungere l’obiettivo di vera prevenzione e di cura del dolore.

È di fondamentale importanza che questo lavoro sia fatto anche da chi si occupa solo di fornire cure passive al suo paziente.

Con questo corso imparerai a potenziare e a migliorare il tuo lavoro per poter raggiungere migliori e più duraturi risultati con i tuoi pazienti.

In seguito al presente corso, per approfondire i temi trattati potrai iscriverti ai corsi di I e II livello sparsi in tutto il territorio nazionale consultando il sito [www.backschool.it](http://www.backschool.it)

### ***Presentazione dei docenti (mini CV)***

Emanuele Angelo Toso

- Chinesiologo clinico, massoterapista, osteopata, docente universitario nell’insegnamento di Posturologia all’Università Cattolica di Milano del Sacro Cuore di Milano, formatore aziendale per i corsi di prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche, autore del libro “Se solo lo avessi saputo prima”.

Per quel che riguarda la Back School in ambito lavorativo, il 14 giugno 2018 ha ottenuto un riconoscimento significativo: l’Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro (AIFOS) gli ha conferito il Premio Innovazione sul tema “Come prevenire e curare il dolore cronico?” per il Suo progetto: “Educazione Posturale per addetti del settore orafa”. Tale progetto è stato realizzato presso l’importante azienda orafa italiana Pomellato. Per maggiori info consultare il sito: [www.backschoolinazienda.it](http://www.backschoolinazienda.it) o il canale YouTube: “Back School in Azienda”.

### ***Programma dettagliato del corso***

Il corso dura 2 ore, 6 minuti e 4 secondi.

1. Introduzione (01:55)
2. 4° cardine della Back School (04:48)
3. Mal di schiena e stress (05:15)
4. Sintomi dell’ansia (03:53)



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute



5. Test di valutazione dello stress (08:00)
6. Anatomico-fisiologia del diaframma respiratorio (09:21)
7. Educazione respiratoria ed esercizi pratici (40:12)
8. Esercizi per l'Articolazione-Temporo-Mandibolare (07:31)
9. Introduzione alle tecniche di rilassamento (15:00)
10. Back School e stress (04:06)
11. Introduzione agli esercizi respiratori per il pavimento pelvico (07:55)
12. Automassaggio trigger points dei muscoli accessori del respiro (08:20)
13. I cardini della Back School (06:16)
14. Riassunto generale del videocorso (03:32)



**ACCADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute