

## **Corso di Bontà: 10 ingredienti per ridurre stress e ansia**

### **Modalità**

On-demand

### **Crediti ECM**

- Nessuno

### **Costo**

- 99,00 € + IVA

### **Descrizione del corso**

Il corso fornisce 10 strumenti per la riduzione di ansia e stress allenando la bontà, tramite la PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia) disciplina che ci permette di avere un modello di ricerca e di interpretazione della salute e della malattia che vede l'organismo umano come un'unità strutturata e interconnessa, dove i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente. In questo corso sono messi in luce come tutti i sistemi coinvolti nella manifestazione della bontà i quali, venendo allenati e interagendo con la struttura del corpo, permetteranno alle persone di avere le basi per la prevenzione e la riduzione di stress e ansia, e la conseguente riduzione dell'insorgenza di patologie ad esse correlate.

### **Requisiti per partecipare**

Il corso è aperto a TUTTI. Privati, professionisti e studenti.

### **Finalità ed obiettivi formativi del corso**

L'obiettivo del corso è fornire le conoscenze scientifiche di dove risiede la Bontà nel nostro cervello e la sua efficacia nell'allenarla per prevenire e ridurre stress e ansia.

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

L'utilizzo di tecniche di insegnamento innovative come la "flipped classroom", l'apprendimento esperienziale, l'integrazione di strumenti digitali e risorse interattive che migliorano l'apprendimento e l'interazione, rende la presentazione coinvolgente, interattiva e visivamente accattivante.

Focalizzandosi sulla pratica e integrando le conoscenze scientifiche, si potrà catturare l'interesse e il cuore del pubblico dando così un valido strumento per ridurre stress e ansia.



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

Lara Mareso

- Psicologa iscritta all'Albo degli Psicologi del Veneto n°12604, laurea magistrale in Psicologia Clinica e della Riabilitazione. Opera come psicologa in libera professione presso il proprio studio sito a Scorzè (VE) operando in sinergia con altri professionisti di varie specializzazioni. Coordinatrice del "Gruppo Medici" per il supporto psico-fisico durante la pandemia Covid e ora per interventi di divulgazione per il benessere alla popolazione nel paese di residenza e paesi limitrofi. Formatrice e Coaching per la Formazione trasversale per apprendistato professionalizzante per IVL Istituto Veneto per il Lavoro - Confartigianato Regione Veneto. Life Coach e Formatore presso lo "Studio Fonteriz" di Scorzè -VE- Collaborazione all'attività di preparazione e somministrazione di formazione professionale, di orientamento scolastico, di perfezionamento, di recupero, di sostegno, Sviluppo dell'ascolto, del dialogo e della comunicazione assertiva.

Francesco Michielan

- Diplomato al Liceo classico e laureato in Scienze e Tecniche della Comunicazione Grafica e Multimediale, studia canto con l'insegnante T. Carpenedo e partecipa a diversi workshop e Masterclass con importanti nomi del panorama musicale italiano. Recita in diversi spettacoli teatrali e musical, diventandone anche regista e sceneggiatore. Insegna canto presso scuole di musica e privatamente.

Monica Mareso

- Diploma ISEF di Urbino, Laurea in Scienze Motorie di Roma, SISS e SOSS di Cà Foscari Venezia. Specializzata in Pilates (Covatech Milano) MAT, piccoli e grandi attrezzi, 4° livello Pancafit. Specializzata in Insegnamento dell'Educazione Fisica FORCOM Roma. Insegnante di sostegno scuola secondaria. Insegnante di Ginnastica Posturale.

## **Programma dettagliato del corso**

Il corso dura 1 ore, 54 minuti e 35 secondi.

1. Modulo 1: Introduzione alla neurofisiologia della Bontà (44:14)
  - Caratteristiche della gentilezza, tenerezza e compassione. Esercizi per sviluppare gentilezza, tenerezza e compassione
  - Funzione del Sistema Limbico
  - Collaborazione del Sistema Limbico con strutture neurali interconnesse che lavorano insieme per coordinare le nostre risposte emotive e comportamentali
2. Modulo 2: Stress e ansia (22:07)
  - Sistemi cerebrali e neurotrasmettitori coinvolti
  - Test e strumenti valutativi: Self Test per Stress e Ansia
  - Esercizi nervo vago per equilibrare SNA





3. Modulo 3: Strumenti di allenamento, stimolazione e riabilitazione cerebrale per allenare la Bontà (48:14)
- Esercizi l'apertura sociale
  - Esercizi per ilarità: ridere fa bene!
  - Esercizi per stimolare sistema limbico: attività motoria
  - Mindfulness
    - i. Esercizio di mindfulness 1
    - ii. Esercizio di mindfulness 2
  - Meditazione compassionevole
  - Conclusioni



**ACCADEMIA  
MIBES**

Medicina Integrata  
Benessere e Salute