



Stress Control Program: Trasforma lo stress in una risorsa

Modalità

On-Demand

Crediti ECM

- Nessuno

Costo

- 99,00 € + IVA

Descrizione del corso

Lo stress non è solo un fastidio da sopportare: può diventare un alleato, se sai come affrontarlo.

Stress Control Program ti guida in un percorso pratico e accessibile per riconoscere lo stress, capirne i meccanismi e imparare a gestirlo in modo attivo.

Respirazione, rilassamento, movimento, psicoterapia, danza e nutrizione si integrano in un metodo innovativo, nato dall'esperienza clinica del CMO – Centro di Medicina Osteopatica – e pensato per migliorare concretamente la tua qualità di vita.

Inizia oggi a prenderti cura di te.

Stress Control Program è un video-corso completo e pratico, pensato per aiutarti a riconoscere, comprendere e gestire lo stress attraverso un approccio integrato mente-corpo.

Nel corso troverai esercizi guidati di respirazione, rilassamento psicoterapico, ginnastica dolce e DanzaMovimentoTerapia, proposti da un'équipe di professionisti con anni di esperienza clinica, formativa e terapeutica.

Il programma nasce dall'esperienza del CMO – Centro di Medicina Osteopatica e Terapie Integrate – e traduce in strumenti semplici e immediatamente applicabili il lavoro svolto con centinaia di pazienti affetti da disturbi legati allo stress, come ansia, insonnia, stanchezza cronica, disturbi somatici e tensioni muscolari.

Che tu sia un privato che vuole prendersi cura del proprio benessere o un'azienda attenta alla salute dei propri collaboratori, questo corso ti guiderà in un percorso concreto di cambiamento e consapevolezza.

Requisiti per partecipare

Il corso è **aperto a tutti**, indipendentemente dall'età, dalla professione o dalla condizione fisica.



**ACCADEMIA
MIBES**
Medicina Integrata
Benessere e Salute



Non sono richieste competenze specifiche: ogni attività proposta è spiegata con chiarezza e pensata per essere accessibile e personalizzabile.

Per **aziende, enti e organizzazioni** interessate a proporre il corso ai propri collaboratori (ad es. per progetti di welfare aziendale, team building, prevenzione del burnout), è possibile acquistare licenze multiple o soluzioni personalizzate.

Contattateci scrivendo a info@accademiamibes.it per maggiori informazioni.

Finalità e obiettivi del corso

Il corso ha lo scopo di offrire strumenti semplici ed efficaci per:

- Riconoscere lo stress nelle sue manifestazioni fisiche, psicologiche ed emotive.
- Comprendere come lo stress cronico influisca sulla salute e sul benessere generale.
- Sperimentare tecniche pratiche per modulare il sistema nervoso, favorire il rilassamento e migliorare la qualità del sonno.
- Integrare nella vita quotidiana abitudini salutari legate a movimento, respirazione, alimentazione e gestione emotiva.
- Promuovere una maggiore resilienza e capacità di adattamento agli eventi della vita.
- Avviare un percorso di consapevolezza corporea e mentale, per sostenere un cambiamento duraturo nel proprio stile di vita.

Elementi distintivi e innovativi del corso

Multidisciplinare: integra la scienza dello stress, respirazione, psicologia, osteopatia, movimento, danza e nutrizione in un unico percorso.

Concreto e pratico: ogni modulo pratico include esercizi spiegati passo dopo passo, facilmente ripetibili a casa.

Basato sull'esperienza clinica: frutto di oltre 15 anni di attività del CMO e dei suoi professionisti.

Accessibile a tutti: non richiede conoscenze pregresse né una particolare preparazione fisica.

Sempre con te: incluso nel corso, potrai scaricarti il libro Stress Control Program per avere gli esercizi sempre con te.

Utile anche per aziende: può essere proposto come intervento di promozione della salute in ambito lavorativo.

Presentazione dei docenti (mini CV)

Nicola Barsotti

- Laurea magistrale in Scienze Riabilitative, Osteopata D.O., Fisioterapista. Socio fondatore del C.M.O. Centro di Medicina Osteopatica di Firenze e di Accademia Mibes. Docente a contratto in vari Master universitari di I e II livello (L'Aquila, Roma, Napoli, Torino, Milano, Madrid); docente di anatomo-fisiologia del SNA e PNEI presso il C.I.O. Collegio Italiano di Osteopatia e di corsi e post graduate in ambito osteopatico in Italia. Coordinatore della Commissione Ricerca sulle Discipline Corporee della SIPNEI; Membro del Direttivo



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**



Nazionale della Sipnei, autore dei libri "La PNEI e il Sistema Miofasciale: la struttura che connette", "La PNEI e le Discipline Corporee" e di svariate pubblicazioni scientifiche su discipline corporee e terapie manuali su riviste internazionali e nazionali. Relatore a vari congressi nazionali ed internazionali.

Andrea Corti

- Laurea in Medicina e Chirurgia, Laurea in Odontoiatria e Protesi Dentaria, Osteopata D.O. Diploma nella "Formation Busquet - Les Chaines Musculaires" col Prof. Leopold Busquet. Socio fondatore del C.M.O. Centro di Medicina Osteopatica di Firenze e di Accademia Mibes. Docente di osteopatia in ambito odontoiatrico presso il Collegio Italiano di Osteopatia (Parma) e di corsi e post-graduate in Italia. Autore di articoli in materia di osteopatia in campo odontoiatrico per riviste di osteopatia (osteopatianews, osteopatia magazine) e per la rivista della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI news e PNEI review). Relatore a vari congressi nazionali ed internazionali. Socio Sipnei.

Martina Quitti

- Chinesiologa specializzata in posturologia, osteopata D.O. con master in Osteopatia Materno Pediatrica, massoterapista specializzata posturologia in gravidanza, idrochinesiterapia, psicomotricità e pilates. Ha lavorato presso l'Unità Spinale del C.T.O. (Centro Traumatologico Ortopedico) di Firenze, presso l'R.S.A. (Residenza per Anziani) "Centro Korian" di Firenze e presso la Misericordia in centri di Firenze.

Letizia Cirri

- Laurea Magistrale in Psicologia. DanzamovimentoTerapeuta con doppia formazione: metodo artistico Fux e metodo chiave simbolica, Diploma alla scuola quadriennale Centro Studi Danza di Firenze, iscritta all'APID, Albo Danzamovimentoterapeuti Italiani. Operatrice teatrale e alle arti performative (Diploma al Master Biennale Università La Sapienza). Presidente dell'Associazione di Promozione Sociale "Il Tango delle Civiltà APS", che si occupa di teatro, danza-movimento, musica e di discipline artistiche legate al benessere (danzamovimentoterapia e musicoterapia). Performer e attrice teatrale. Scrive, adatta e realizza come attrice spettacoli teatrali per adulti e bambini. Conduce laboratori di teatro, danza creativa e danzamovimentoterapia per bambini, ragazzi, adulti, anziani e utenza diversamente abile sul territorio fiorentino, in scuole e spazi privati, in ottica artistica, culturale e sociale. Docente di discipline artistiche e arti-terapie per animatori socio-educativi e per le professioni della relazione d'aiuto (OSA, OSS).

Carol Giannotti

- Psicologa e psicoterapeuta a orientamento cognitivo-comportamentale, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Toscana (n. 8602). Dopo la laurea in Psicologia Clinica e della Salute all'Università di Firenze, ha conseguito la specializzazione presso la Scuola Cognitiva di Firenze.

Il suo approccio integra strumenti provenienti da approcci di "terza generazione", come Mindfulness, Compassion Focused Therapy e Schema Therapy.

Lavora con adolescenti, adulti e coppie, principalmente a Firenze e online. Affianca all'attività clinica progetti di psicoeducazione, prevenzione e formazione su tematiche legate alla salute mentale, alla regolazione emotiva e alla gestione dello stress.



**ACCADEMIA
MIBES**

**Medicina Integrata
Benessere e Salute**

Lucia D'Addetta

- Laurea in Scienze Biologiche e Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione umana, iscritta all'albo dei Biologi. Svolge la professione di Biologa Nutrizionista e si occupa di elaborare piani alimentari per l'individuo e la collettività, dall'infanzia all'età adulta, con un approccio volto all'educazione alimentare. Ogni percorso nutrizionale è incentrato sulla persona ed ogni piano alimentare viene elaborato sulla base delle esigenze individuali. Offre costante supporto a persone in salute, in condizioni fisiologiche particolari (gravidanza, allattamento, infanzia, età senile, menopausa) e patologiche (diabete, iperinsulinemia, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipotiroidismo, osteoporosi, sindrome dell'ovaio policistico, ecc.).

Alessandro Casini

- Fisioterapista ed Osteopata D.O. Svolge la professione ambulatoriale e si occupa di Heart Rate Variability (HRV), sia nel campo della formazione che della ricerca, e delle sue applicazioni pratiche. Si occupa inoltre dei progetti di clinica, ricerca e formazione su HRV, respiro e neuromodulazione del nervo vago che vengono portati avanti presso il Centro di Medicina Osteopatica (CMO) di Firenze. È docente in corsi e post graduate per professionisti sanitari sulla teoria e la pratica clinica della misurazione dell'HRV. È autore di articoli scientifici nazionali ed internazionali.

Programma dettagliato del corso

Il corso dura 4 ore, 35 minuti e 29 secondi.

1. Introduzione - Dott. Nicola Barsotti (14:15)
 - Presentazione generale del corso
 - Gli obiettivi del corso
 - Il team per il mantenimento e l'incremento della salute
 - Le basi scientifiche: la PNEI
 - Gestire in modo resiliente la propria vita
 - I risultati del programma
 - Approfondimento valutativo personalizzato dello stress
2. Lo stress, il nemico subdolo della salute - Dott. Nicola Barsotti (14:39)
 - Le origini del concetto di stress
 - Stress buono e stress cattivo
 - A cosa serve lo stress?
 - Le fasi dello stress
3. La gestione dello stress - Dott. Andrea Corti (17:30)
 - Stress, cosa accade quando si presenta
 - ...e cosa provoca quando è troppo
 - I fattori che inducono lo stress
 - Gestione dello stress: le difficoltà e le trappole da evitare



**ACCADEMIA
MIBES**
Medicina Integrata
Benessere e Salute

4. Il ruolo dell'osteopatia - Dott. Andrea Corti (05:16)
 - Il ruolo dell'osteopatia nello Stress Control Program
 - I principi fondamentali e gli effetti sistemi dell'osteopatia
 - Osteopatia e stress: una relazione scientifica
 - Il meccanismo del tocco osteopatico
 - Resilienza ed adattamento: l'obiettivo dell'osteopatia
5. Respirare - Dott. Alessandro Casini (1:08:58)
 - Respirazione Anti-Stress
 - i. Correlazione tra Stress e Respiro
 - ii. Fisiologia dell'Esercizio Respiratorio Antistress
 - iii. Benefici dell'Esercizio Respiratorio:
 1. Salute Fisica
 2. Salute Psicica
 3. Miglioramento Performance e Resilienza
 - iv. Principi Fondamentali dell'Esercizio Respiratorio
 - Antistress
 - i. Pratica - Esercizi Respiratori:
 1. Tecnica 1
 2. Tecnica 2
 3. Tecnica 3
 - ii. Consigli per la Pratica Quotidiana
6. La gestione psicologica dello stress - Dott.ssa Carol Giannotti (1:00:17)
 - Cosa è lo stress
 - Il ruolo dei nostri "schemi"
 - La Tecnica ABC per interrompere il "pilota automatico"
 - Le emozioni primarie (e loro funzione adattiva)
 - Approfondimento dei tre sistemi emotivi
 - Strumenti pratici di intervento:
 - i. Rilassamento muscolare progressivo (Jacobson)
 - ii. Visualizzazione guidata
 - iii. Mindfulness e meditazione
 - iv. Attività gratificanti
7. NutriMenti: cibo per il corpo e per la mente - Dott.ssa Lucia D'Addetta (1:09:15)
 - Le basi del triangolo benessere (nutrizione, riposo, allenamento)
 - I principi di una dieta anti-infiammatoria a basso indice glicemico e ricca di omega-3
 - Strumenti pratici per bilanciare l'alimentazione, controllare il peso e strutturare i pasti giornalieri in modo flessibile e sostenibile
 - Indicazioni su come leggere le etichette e selezionare alimenti di qualità durante la spesa
 - Le caratteristiche nutrizionali di carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e minerali, con consigli concreti su scelte e frequenze settimanali
 - L'importanza dei micronutrienti (Vitamina B6, D, magnesio, omega-3, triptofano) per combattere lo stress e sostenere la produzione di serotonina e melatonina
 - Il ruolo delle spezie come antiossidanti e antinfiammatori naturali





8. DanzaMovimentoTerapia - Dott.ssa Letizia Cirri (14:19)
 - Indicazioni di esperienza pratica:
 - i. Inizio dell'esperienza
 - ii. Riscaldamento
 - iii. Ascolto della camminata
 - iv. Lavoro su equilibri e disequilibri
 - v. La bolla
 - vi. Danza libera
 - vii. Conclusione dell'esperienza
9. Esercizio fisico - Dott.ssa Martina Quitti (12:00)



**ACCADEMIA
MIBES**

Medicina Integrata
Benessere e Salute