

IL SUONO NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

UN AIUTO CONCRETO CONTRO LO STRESS

Ogni giorno siamo immersi in un mare di suoni a cui non facciamo più caso, ma che influenzano la qualità della nostra vita: la sveglia, il traffico, gli strumenti di lavoro, le urla e la musica.

Ogni cellula del nostro corpo possiede dei recettori per assorbire i segnali sonori e trarne informazioni su come aiutare l'organismo ad interagire con l'ambiente.

Quali suoni ci aiutano a star bene e quali contribuiscono ad incrementare i livelli di stress?

GLI ARGOMENTI

- I suoni : Cos'è il suono e come interagisce con il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni.
- Benessere e stress: Cos'è lo Stress, come misurarlo e come liberarsene attraverso i suoni. Distinguere gli stati di Attivazione Non Stressata, Benessere e Rilassamento,
- Difesa: Come scegliere la musica adatta per ogni momento: sul lavoro, a casa, nel tempo libero e nello sport.
- La Musicoterapia: Cos'è e come interviene. Differenza fra musica e musicoterapia. Quando e perché rivolgersi ad un professionista.

DATI TECNICI:

Percorso teorico: Durata: 2 ore Presenze: Senza limite Costo: €100,00
Presentazione teorica esplicativa con immagini, filmati e interazione con i partecipanti.
Alcune attività pratiche miglioreranno la comprensione dell'argomento.