

# **Argomenti del corso “Benessere psicofisico e prevenzione del burnout nella professione forense”**

*Ore totali: 12, suddivise in 8 incontri da 1 ora e trenta ciascuno*

## **Primo incontro**

- Benessere psicofisico e burnout
- Stress: come funziona e come agisce, prime strategie per gestirlo
- Introduzione alle tecniche di gestione dello stress
- L'importanza del respiro
- La Mindfulness: teoria e prime prove
- La misurazione dello stato di meditazione
- Il protocollo formale e informale

## **Secondo incontro**

- I cinque pilastri del benessere psicofisico
- Differenza fra ego/personalità e Sé
- I benefici della Mindfulness e gli studi scientifici pubblicati
- Il cervello e gli stati di meditazione
- Il respiro: tecniche per gestire stress e ansia
- La meditazione consapevole del respiro
- L'importanza della comunicazione

## **Terzo incontro**

- Il cervello e le onde cerebrali
- Il circuito dell'attenzione su un compito e il circuito della condizione di default
- La neuroplasticità: come si modifica il cervello con la meditazione e la consapevolezza
- Pratica meditativa quotidiana

## **Quarto incontro**

- Emozioni e loro gestione

- Felicità, empatia e compassione
- Gestione dello stress e dell'ansia attraverso la Mindfulness
- L'importanza di comunicare bene
- La visualizzazione

### **Quinto incontro**

- Neuroscienze e meditazione
- Tecniche per meditare efficacemente
- Protocollo di pratica personale
- Le convinzioni limitanti
- Mindset e self talk

### **Sesto incontro**

- Comunicazione efficace
- Comunicazione non violenta
- Comunicazione assertiva
- Ascolto attivo e comunicazione efficace
- Sviluppo di un mindset costruttivo

### **Settimo incontro**

- Protocolli avanzati di meditazione
- Gestione efficace delle emozioni
- L'asse corpo – cuore – cervello
- Sviluppare empatia e compassione
- La gestione dei clienti e l'importanza della giusta distanza

### **Ottavo incontro**

- Neurotrasmettitori e loro importanza
- Pratica giornaliera e miglioramento della presenza
- Gestione del feedback e del conflitto
- Gestione efficace delle dinamiche relazionali fra colleghi, clienti, altre figure
- Aspetti deontologici e relazionali connessi al benessere professionale