



avv. Vittoria Frua
Insegnante di Yoga

QUELLO CHE DICIAMO,
COME LO DICIAMO, e
COME RISPONDIAMO A QUELLO CHE GLI
ALTRI CI COMUNICANO...

PUÒ CREARE O DISTRUGGERE LA FIDUCIA.

A photograph of a crowded Japanese train car, likely a Shinkansen, with passengers standing and holding onto overhead handrails. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. Several advertisements are visible on the train's interior walls, including one for 'FESTIVAL 2017' and another for 'Reborn-Art Festival 2017'. The text 'BREAKOUT ROOM: ASCOLTO' is prominently displayed in the center of the image.

BREAKOUT ROOM: ASCOLTO

L'ASCOLTO ATTIVO

L'Ascolto Attivo

Collegarsi all'altro in modo da cogliere ogni aspetto del messaggio

- la postura
- il tono di voce
- le esitazioni
- le emozioni che trapelano da quanto viene detto



L'Ascolto Attivo

L'abitudine all'ascolto, con il desiderio di capire l'altro, si sviluppa **grazie all'esempio** ed instaurando un clima positivo di fiducia.

- *Non giudizio ed accettazione del pensiero altrui*
- *Utilizzo di segnali di contatto*
- *L'uso di tecniche di rispecchiamento empatico*
- *Il silenzio attivo*



A blue-tinted photograph of two adult monkeys facing each other, with a small baby monkey visible in the background. The image is used as a background for a title slide.

BREAKOUT ROOM: ASCOLTO ATTIVO

PERCHÉ CI PARLI DI FIDUCIA E
STRESS?

Cos'è lo Stress?

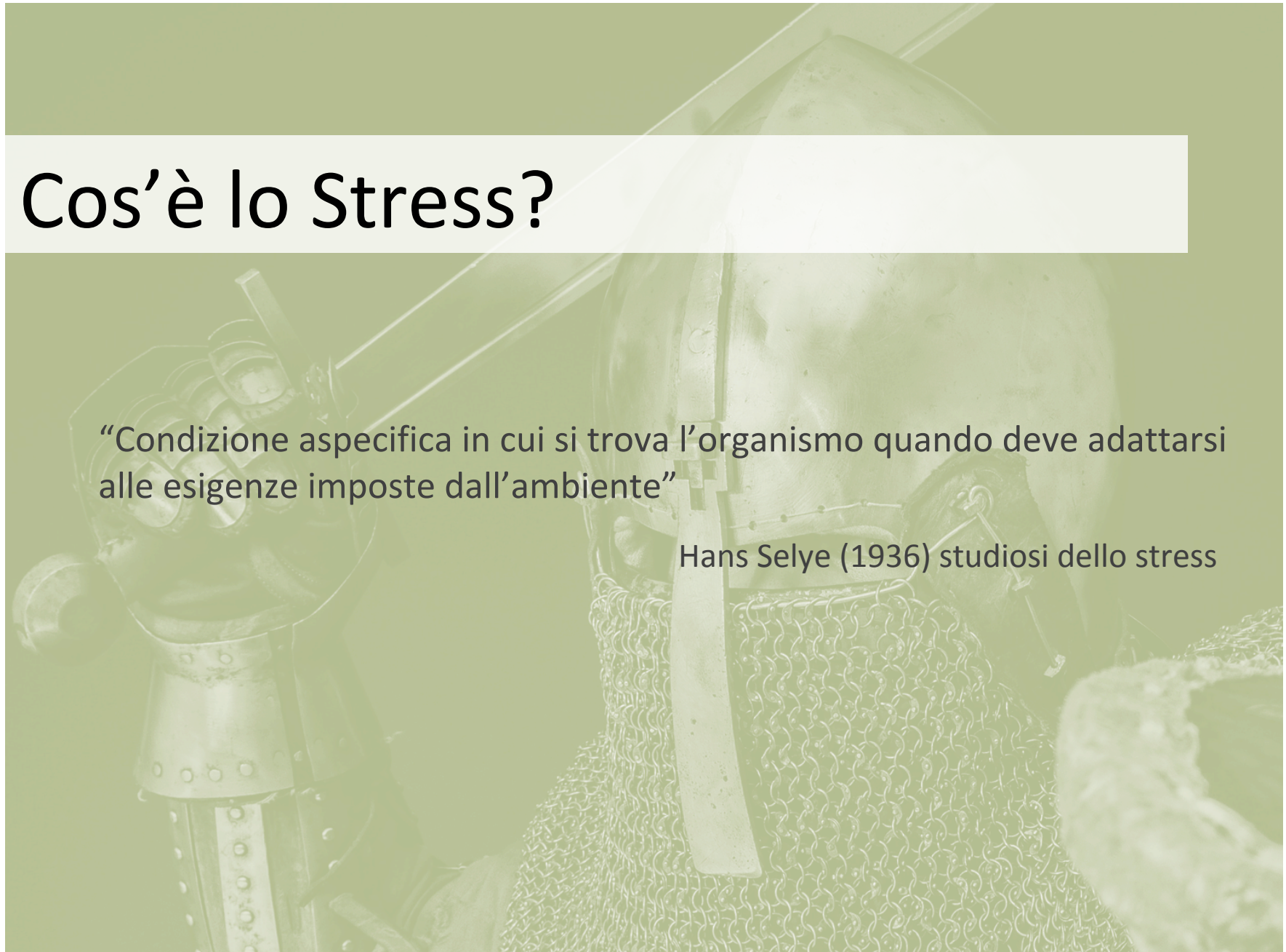
Fuggi - Combatti - Congelamento

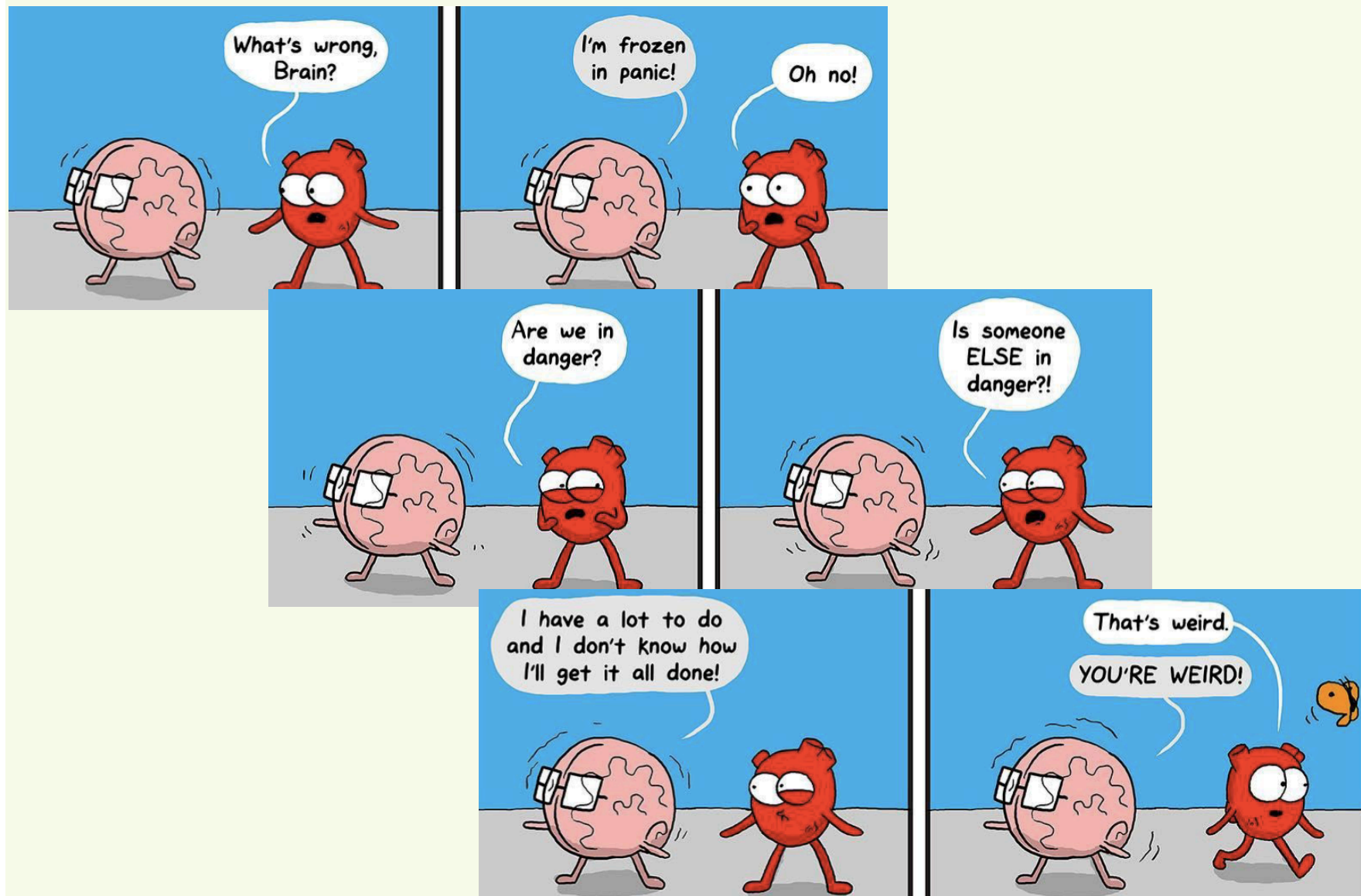
- accelerazione cardiaca
- respiro affannato
- aumento della pressione
- tensione muscolare
- sudorazione eccessiva

Cos'è lo Stress?

“Condizione aspecifica in cui si trova l'organismo quando deve adattarsi alle esigenze imposte dall'ambiente”

Hans Selye (1936) studiosi dello stress





Stress “la **percezione** vera o **immaginata di una minaccia** al tuo corpo o ego.”

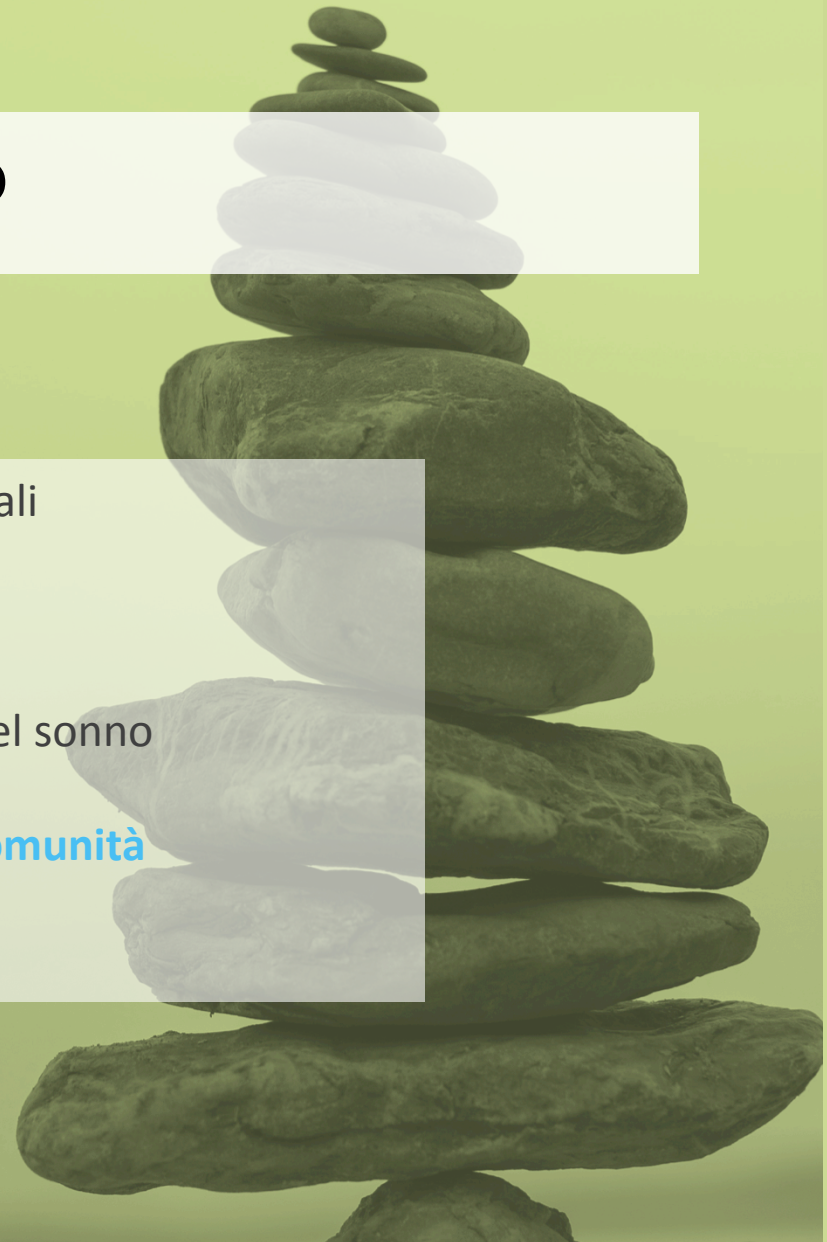
PERCHÉ RICALIBRARE?

Perché Ricalibrare?

Riposa e Digerisci

Per consentire funzioni vitali

- la digestione
- rigenerazione e i cicli del sonno
- creare legami social/comunità
- riprodurre



Perchè Ricalibrare:

- aumento della glicemia
- problemi digestivi
- secchezza delle fauci
- indebolimento del sistema immunitario
- acceleramento del processo d'invecchiamento
- calo della libido

COME RICALIBRARE?

Cosa Stimola lo Stress:

- Stimolazione sensoriale
- I social
- Emozioni forti (anche quelle degli'altri)
- La “default mode” *
- La stanchezza
- Tensione muscolare
- Non essere ‘nel nostro corpo’ *
- Cibo, alcol e caffeina
- Disidratazione



La scienza del cambiamento:

Le nostre credenze sui metodi che creano cambiamenti ci portano a pensare che sono

- metodi drammatici
- sensazioni intense
- soluzioni istantanee

Invece sono **piccole pratiche** (similmente inconseguenti) **ripetute** nell'arco della giornata a fare la differenza.

Ricalibrare il Sistema Nervoso:

- Movimento (Passeggiare)
- contatto con la natura
- Tocco (Massaggio)
- **Piccole Pause***
- **Embodiment***
- **Respiro (Nasale)***
- Esercizi di Gratitudine

il Sistema Nervoso è Resiliente

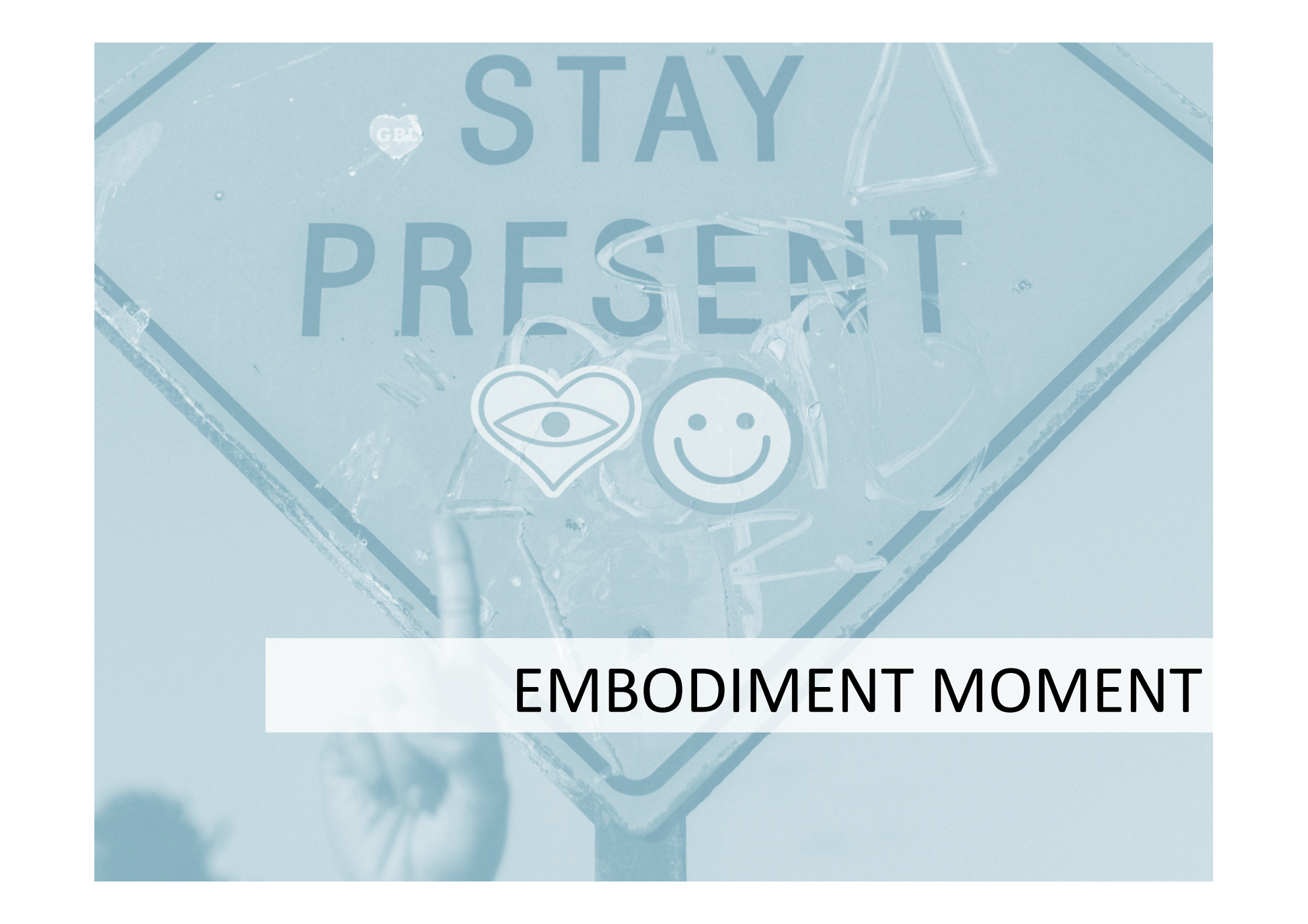
Possiamo diventare più resilienti allo stress!

Il cervello impara...

Con la ripetizione...

Attraverso **l'esperienza**
(embodiment)

È un percorso ... non una destinazione

The background is a blue-tinted photograph of a diamond-shaped road sign that reads "STAY PRESENT". A small heart-shaped sticker with the letters "GBL" is on the sign. In the center of the sign, there are two white icons: a heart with an eye inside and a simple smiley face. The sign is surrounded by some debris and a person's hand is visible at the bottom left.

STAY
PRESENT

EMBODIMENT MOMENT

STAY
PRESENT



CONTATTAMI

WWW.VITTORIAFRUA.COM VFRUA@ME.COM