

Stress Management Seminar

27.04.2014

09:30 - 16:30

Presso

Università della Svizzera italiana

Aula A-12, Palazzo Rosso

Lugano

Il modo migliore per scaricare lo stress è seguire il motto "lascia che sia".

Swami Ananda Chaitanya, maestro di Yoga e Vedanta, stretto osservante della tradizione Vedica nonché ideatore del metodo Yoga Vidya. Ha il suo Ashram a Chennai, ha scritto diversi libri, è l'editore della rivista socioculturale "Ama Vrvek", partecipa regolarmente a diverse trasmissioni televisive filosofiche e tiene diversi seminari in Europa.



“Vorrei condividere un episodio che mi è capitato durante un seminario. Mentre stavo parlando sulla gestione dello stress, mi venne sete. Sollevai il bicchiere per bere dell' acqua, tutti si aspettavano che avrei posto la domanda del bicchiere "mezzo vuoto o mezzo pieno". Invece, sorridendo bevvi un po' d'acqua e chiesi ai partecipanti: "Quanto pesa questo bicchiere d'acqua?" Le risposte variavano dai 50 ai 200 grammi, con o senza il bicchiere.

Io non sono qui per conoscere il peso assoluto di questo bicchiere d'acqua, ma vorrei evidenziare qualcosa che è legato alla nostra vita quotidiana. Il peso di questo bicchiere dipende da quanto tempo lo tengo in mano. Se lo tengo per un minuto, non è un problema. Se lo tengo per un'ora, sviluppo un dolore al braccio. Se lo tengo per un giorno, il mio braccio si sentirà intorpidito e paralizzato. In ogni caso il peso del bicchiere non cambia, ma più lo tengo, più pesante diventa.

Le tensioni e le preoccupazioni nella nostra vita sono come quel bicchiere d'acqua. Pensate ad una situazione o a delle persone che non riuscite a gestire. Pensate a loro per un po', cominceranno a far male. Pensate a loro tutto il giorno e vi sentirete come paralizzati, incapaci di fare qualsiasi cosa.

Ricordate, abbiamo bisogno di un bicchiere d'acqua per soddisfare la nostra sete, non di tenerlo in mano tutto il giorno. Così pure abbiamo bisogno di persone, e situazioni per crescere nella nostra vita, non di farci opprimere dal loro pensiero.

Swami Ananda Chaitanya

Stress Management Seminar

27.04.2014

09:30 - 16:30

Presso l'Università della Svizzera italiana, Aula A-12, Palazzo Rosso

Lugano

Questo seminario, tenuto da Swami Ananda Chaitanya, sarà prevalentemente basato sulla gestione della mente sub-conscia, piuttosto che sulla gestione della mente conscia. Ci focalizzeremo sulle cause dello stress ed aiuteremo i partecipanti a promuovere un'osservazione di sé, analizzando i propri atteggiamenti di fronte alle situazioni ed a ricercarne le cause interiori.

Si tratterà l'argomento sulla base della seguente definizione dello stress:

“Lo stress è una condizione o una sensazione che una persona prova quando percepisce che le richieste superano le risorse personali e sociali che l'individuo è in grado di impiegare.”

Punti su cui rifletteremo:

1. Non è essenziale quello che accade nella nostra vita, ma il modo in cui guardiamo una data situazione.
2. La relazione si basa sempre sulle aspettative. Non è necessario assecondare le aspettative dell' altro ma si può cercare di fare del proprio meglio per soddisfarle e mantenere la relazione.
3. Si lavora per vivere e non si vive per lavorare.

Il seminario sarà suddiviso in parti teoriche e parti pratiche (di yoga, rilassamento e meditazione). Sarà tenuto in lingua inglese con traduzione in italiano, a cura di Stefania Bhavani, insegnante al centro Yoga Vidya di Siracusa. Si raccomanda un abbigliamento comodo.

Organizzato da:

Annelore Denti

Laureata al Master of Science in Marketing all'Università della Svizzera italiana, lavora da oltre 5 anni all'USI Career Service dove in particolare è Project Manager del Career Forum, fiera annuale a cui partecipano oltre 50 aziende nazionali ed internazionali ed oltre 1'000 studenti e laureati. Nel 2013 ha conseguito una formazione come Professional coach presso la 360 Coach Academy. Ha inoltre ottenuto un certificato come Yoga Teacher, dalla Yoga Alliance International, presso la Sivasoorya Divine School of Yoga a Thiruvananthapuram, in Kerala nel 2012.

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni:
annelore8@gmail.com

Quota di partecipazione: 100.- Chf
Pranzo escluso

Termine d'iscrizione: 18.04.2014

Stress Management Seminar

27.04.2014

09:30 - 16:30

Università della Svizzera italiana
Room A-12, Red Building
Lugano

The best way to release stress is just follow the "let it go" principle.

Swami Ananda Chaitanya, Yoga and Vedanta teacher, follower of the Vedic tradition and founder of the Yoga Vidya method. His Ashram is located in Chennai, He has written many books and He is the editor of a sociocultural "Ama Vrvek" newspaper, He frequently appears on tv shows and holds many seminar all around Europe.



“Let me share an incident that I came across in one of the seminar. As I was talking on stress management to an audience, I felt thirsty. As I raised a glass of water, everyone expected they'd be asked the "half empty or half full" question. Instead, with a smile I drank some water and asked the audience: "How heavy is this glass of water?" Answers called out ranged from 50 to 200 grams with glass and without glass.

I am not here to know the absolute weight of this glass of water. But I would like to highlight something which is related to our day to day life. The weight of this glass depends on how long I hold it. If I hold it for a minute, it's not a problem. If I hold it for an hour, I'll have an ache in my arm. If I hold it for a day, my arm will feel numb and paralyzed. In each case, the weight of the glass doesn't change, but the longer I hold it, the heavier it becomes.

"The stresses and worries in life are like that glass of water. Think about situation, people to whom you cannot handle for a while and nothing happens. Think about them a bit longer and they begin to hurt. And if you think about them all day long, you will feel paralyzed - incapable of doing anything."

Remember, we need glass of water to quench our thirst not to hold day long. So also we need people, situation to grow up in our life not to get buried in their thought.

Swami Ananda Chaitanya

Stress Management Seminar

27.04.2014

09:30 - 16:30

Università della Svizzera italiana, Room A-12, Red Building
Lugano

This management programme will mainly deal with the sub-conscious mind rather than managing the conscious mind as other management trainers do. We will focus on the cause of the stress and help participants to look at their attitudes rather than blaming any given situation.

We will handle the topic based on the following definition of stress:
"Stress is a condition or feeling experienced when a person perceives that demands exceed the personal and social resources the individual is able to mobilize."

We will focus on the following points:

1. It is not what we come across in our life but how we look at a given situation.
2. Relationship is always based on expectations. In order to maintain a relationship one does not have to fulfil another person's expectations but one can try to live up to others' expectations.
3. You work to live and not live to work.

The programme will be divided into theory and practice (yoga, relaxation and meditation). It will be held in English and translated in Italian by Stefania Bhavani, yoga teacher at Yoga Vidya center in Siracusa. We suggest wearing comfortable clothes.

Organized by:
Annelore Denti

With a Master of Science degree in Marketing from Università della Svizzera italiana, Annelore has been working for over five years with USI's Career Service. She is the Project Manager of the Career Forum, an annual event attended by more than 50 national and international companies and more than a thousand USI students and graduates. In 2013 she trained as professional coach run by the 360 Coach Academy. In 2012 she also obtained a Yoga teacher diploma, awarded by Yoga Alliance International, at the Sivasoorya Divine School of Yoga in Thiruvananthapuram (Kerala).

For further information and registration:
annelore8@gmail.com

Participation fee: 100.- Chf
Lunch not included

Registration deadline: 18.04.2014