

## COME RAGGIUNGERE LA SEDE DEL CORSO

Il Ròseo Hotel Leon d'Oro si trova a Verona, Viale del Piave, 5.

*A piedi:* 500 mt dalla Stazione di Verona Porta Nuova.

*In auto:* Casello autostradale Uscita di Verona Sud. Seguire le indicazioni per il Centro. Superata la Fiera di Verona, dopo il cavalcavia a destra si trova l'ingresso dell'Hotel.

*In taxi:* Radiotaxi, servizio 24 ore su 24 - Tel 045 532666.



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE: singola 80 €, in coppia 120 €**

PayPal: [adrianobilardi@gmail.com](mailto:adrianobilardi@gmail.com)

Bonifico bancario intestato a: **ADRIANO BILARDI**

Unicredit Banca - Verona, Piazza R. Simoni, 8 - **IBAN: IT44A 02008 11725 000101987913**

(nella causale indicare: Cognome, Nome, telefono, e-mail, Seminario del 15.05.2022 - VR)

**Le iscrizioni si chiudono alle ore 24:00 di venerdì 17 giugno 2022**

*L'attestato di partecipazione, la ricevuta e le slides presentate durante il seminario saranno spediti in formato elettronico. L'evento potrà essere videoregistrato per scopi didattici e di studio (non commerciali)*

Segreteria Organizzativa  
**Telefono: 335 5396141**  
**e-mail: info@adrianobilardi.it**

# LA REGOLAZIONE DEGLI AFFETTI

## IMPARARE A FRONTEGGIARE L'ANSIA E LA PAURA CON SICUREZZA E CONNESSIONE

### SEMINARIO INTERATTIVO

## Adriano Bilardi

### Gli argomenti che affronteremo insieme:

- 📅 il timore, l'ansia, la paura, l'angoscia: come si prevengono e come si affrontano
- 📅 lo stress cronico o da evento critico: la fisiologia e le conseguenze
- 📅 la biologia delle relazioni interpersonali: le carenze affettive, le relazioni sociali
- 📅 la resilienza e l'antifragilità: come le si può allenare

**Domenica 19 giugno 2022**  
dalle 9:30 alle 18:00

**HOTEL LEON D'ORO**  
Viale del Piave, 5

VERONA

[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)  
[COACH] [COUNSELOR] [ESPERTO IN IPNOSI]

Nel corso della vita, possiamo trovarci dinnanzi a un **evento per noi imprevedibile e drammatico**, sia in ambito **lavorativo**, sia in ambito sentimentale o familiare.

La capacità di reagire e risollevarsi di fronte alle difficoltà e stare bene dipende molto dai **tre principi regolatori del Sistema Nervoso Autonomo**: gerarchia autonoma, neurocezione e co-regolazione.

Il sistema nervoso centrale, volontario e cosciente, può imparare a sfruttare il potere del sistema nervoso autonomo per **processi di crescita, benessere e guarigione**.

#### RELATORI



**ADRIANO BILARDI**  
*Counselor, Esperto in ipnosi*  
[335 5396141]  
[www.adrianobilardi.it](http://www.adrianobilardi.it)



**MICHELA TADDEI SALTINI**  
*Antropologa, psicologa,  
pedagogista, formatrice, scrittrice*  
Autrice di: KEEP IN CONTACT,  
Come uscire psicologicamente  
indenni dall'isolamento personale  
imposto dalla pandemia.  
Associazione may day ITALIA  
[sessantasaltini@yahoo.it](mailto:sessantasaltini@yahoo.it)

#### PROGRAMMA

- 9:30 – 10:00** REGISTRAZIONE PARTECIPANTI
- 10:00 – 10:30** INTRODUZIONE
- 10:30 – 11:30** STRESS E PAURA: l'Uomo, animale sociale
- 11:30 – 11:45** Pausa
- 11:45 – 13:00** SVILUPPARE LA RESILIENZA: STRUMENTI PER GESTIRE STRESS E PAURA
- 13:00 – 14:30** Pausa
- 14:30 – 16:00** LA REGOLAZIONE AFFETTIVA: LA SICUREZZA E LA CONNESSIONE
- 16:00 – 16:15** Pausa
- 16:15 – 17:00** ESERCIZI PER LA SICUREZZA E LA CONNESSIONE
- 17:00 – 17:45** VISUALIZZAZIONI GUIDATE
- 17:45 – 18:00** CONCLUSIONE