

# NutriMenti 2.0 pillola 05

MERCOLEDÌ

**27 marzo**  
**18.15 - 20.30**

**Campus Alma Mater**

*Via Giovanni Antonio Sacco 12, Bologna*

## Il Vantaggio della Resilienza

**La coerenza cardiaca come pratica di efficacia personale**

Lara Lucaccioni Heartmath® Trainer

La resilienza è la nostra capacità di prepararci ad un momento sfidante, la nostra capacità di viverlo in maniera efficace e col massimo delle risorse e di recuperare energia dopo averlo vissuto. La tecnica centrale per aumentare e sostenere la Resilienza è la Coerenza Cardiaca. Le ricerche scientifiche dell'HeartMath Institute dimostrano che è possibile mettere in fase tra loro Cuore e Cervello. Questa è la coerenza cardiaca e ci sono tecniche, che imparerai in questo workshop, che ti permettono di ottenerla, in ogni momento e situazione.

**campus**

College

 **FEDERMANAGER**  
BOLOGNA - RAVENNA



# Lara Lucaccioni

Attraverso le tecniche e la pratica di coerenza cardiaca di Heartmath®, possiamo lavorare sulle emozioni positive, gestire lo stress, aumentare la nostra energia vitale, ad andare alle massime prestazioni, ad essere focalizzati, a potenziare la nostra resilienza, a comunicare e relazionarsi meglio.

**Lara è:** la principale formatrice italiana di Yoga della Risata ed una delle più attive a livello mondiale. E' stata formata Master Trainer direttamente in India dal Dottor Madan Kataria e da lui nominata Laughter Ambassador, Ambasciatrice della Risata. E' anche la prima Trainer italiana di Heartmath®, istituto americano che da anni studia il cuore e la sua complessità (il cuore ha un proprio cervello – il cervello del cuore – e manda continuamente informazioni al cervello, influenzandone le capacità) per permetterci di comprendere come essere maggiormente resilienti e pronti al cambiamento, entrare in coerenza cardiaca e sincronizzare cuore e cervello, gestire lo stress e attingere al nostro massimo potenziale. E' speaker in grandi eventi, nazionali ed internazionali, efficace team builder, formatrice nell'ambito della gestione dello stress, del conflitto e del potenziamento della relazione.

**Web:** [www.laralucaccioni.com](http://www.laralucaccioni.com)





# Saverio Cuoghi

**Faccio, promuovo e racconto innovazione**

Dopo un'esperienza come responsabile dell' Innovazione in azienda decido nel 1998 di "mettermi in proprio".

Nel 1999 frequento il Master MBA di Profingest BBS Bologna, Da allora collaboro con moltissime realtà aziendali e formative, soprattutto della nostra Regione, utilizzando la formazione, il coaching, la consulenza, la sperimentazione, la progettazione collaborativa.

I miei temi preferiti sono il Project Management, il marketing strategico e il Business Planning, ma considero le organizzazioni un sistema integrato in cui tutte le funzioni sono decisive.

Dal 2015 creo e conduco per la Regione Emilia-Romagna e Lepida spa il format WEB&TV Icuber, Innovativi per tradizione, che racconta l'innovazione nei nostri territori.

Nel 2019 lancio il Podcast "Innovazione 2020, Conversazioni con i protagonisti dell'Innovazione italiana".



NutriMenti 2.0

# 05 pillola

## Il Vantaggio della Resilienza

La coerenza cardiaca come  
pratica di efficacia personale



camp1us

College

