



PROGRAMMA

I GIORNATA:

- Gestione dello stress: principi, programmi, valutazione;
- Adattamento e Stress: definizione, tipi, fasi, diffusione, effetti, conseguenze, fattori di rischio.

II GIORNATA:

- Stress lavoro correlato: definizione, rapporto stress e lavoro, caratteristiche e soggetti a rischio;
- Strumenti per la rilevazione dello stress lavoro correlato;
- Prevenzione: il benessere organizzativo.

III GIORNATA:

- Tecniche cognitive comportamentali per la gestione dello stress(I parte):
- Training autogeno RAT,
 - Training di Rilassamento Progressivo di Jacobson,
 - Thought Stopping.

IV GIORNATA:

- Tecniche cognitive comportamentali per la gestione dello stress (II parte):
- Training autogeno RAT,
- Training di Rilassamento Progressivo di Jacobson,
- Thought Stopping.
- Test di fine corso.

Per iscrizioni o visitare la nostra offerta formativa:

www.minervasapiens

 info@minervasapiens.it

CORSO - Stop allo stress, io mi rilasso - 20 ORE

Il corso di formazione sulla **gestione dello stress e le tecniche di rilassamento** è rivolto a coloro che vogliono saperne di più sullo stress e “sperimentare” attivamente le tecniche di rilassamento.

Metodologie didattiche: Lezioni frontali, Role playing (simulate) e esercitazioni pratiche. A corso terminato, lo staff di Minerva Sapiens S.r.l. rilascerà un **Attestato di frequenza**.

Docente: Dr.ssa Dimitra Kakaraki psicologa, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, responsabile della sezione clinica del **Centro per la Ricerca in Psicoterapia**, didatta nelle scuole di Specializzazione in Psicoterapia. Esperta in coaching cognitivo comportamentale e somministrazione ed interpretazione degli strumenti ideati da Hogan Assessment Systems utilizzati in ambito aziendali.

Competenze acquisite: Sviluppo delle conoscenze sulle caratteristiche dello stress e delle strategie di rilassamento per farvi fronte. Gestione dello stress e acquisizione di tecniche cognitive-comportamentali.

Costo di iscrizione: 180,00 €



06.5128484
06.5138231
06.5123753

OH SAS 18001:2007