

## PROGRAMMA DELLE LEZIONI E ORARIO

### CORSO GESTIONE DELLO STRESS

Giorno		Orario	Programma/Argomenti
GENNAIO/FEBBRAIO	Mercoledì 18	10:30 - 12:30	Il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico
	Martedì 24	10:30 - 12:30	Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme Saper diagnosticare il proprio livello di stress
	Giovedì 26	10:30 - 12:30	Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere quando si rivelano inefficaci e perché
	Mercoledì 1	10:30 - 12:30	Rispondere ai propri bisogni per diminuire lo stress Imparare a rilassarsi intellettualmente, fisicamente ed emotivamente
	Venerdì 3	10:30 - 12:30	Utilizzare le tecniche di rilassamento per sentirsi distesi e per gestire le "emergenze emotive"

Il Corso è tenuto in PRESENZA e FAD (Formazione a Distanza) attraverso la piattaforma CISCO WEBEX MEETINGS dal Dott. NELLO GIORDANI.