

Corso per apprendere strategie rivolte alla gestione delle situazioni stressanti

Gestire lo Stress! **A chi è rivolto?**

Questo corso è rivolto a chiunque si senta stressato e voglia essere padrone della propria vita, senza farsi più travolgere dagli eventi.

Come si esprime lo stress?

Quando le richieste sono troppe e non ci sentiamo in grado di rispondere adeguatamente, lo stress prende il sopravvento andando ad intaccare alcune aree:

STRESS e RELAZIONI

STRESS e CIBO

STRESS e LAVORO

STRESS e CORPO

STRESS e FATICA CRONICA

Le fasi di gestione:

- 1) Identificare la fonte del disagio**
- 2) Analizzare risorse disponibili**
- 3) Analizzare i limiti presenti**
- 4) Ideare soluzioni alternative**
- 5) Metterle in pratica**

Quando si deve intervenire?

Quando ci si sente sopraffatti dagli eventi, si deve affrontare un periodo molto difficile, o si hanno sintomi fisici che non trovano risposta.

Chi sono:

Dott.ssa Serena Bagli, Psicologa e Psicoterapeuta di impostazione sistemico - familiare, specializzata presso l'istituto IPR di Rimini.

Struttura del corso: Il corso si struttura in 4 incontri

Si passerà da alcune nozioni di base teoriche ad esperienze pratiche per acquisire differenti tecniche di gestione dello stress. Le lezioni vengono svolte in modo interattivo, attraverso l'utilizzo di metodologie specifiche come il role playing e il training di rilassamento guidato.

Programma del corso:

- 1) "Teoria e pratica sullo stress. Aree diverse per stress diversi"
- 2) "Analizzare la situazione in modo complesso: risorse e limiti"
- 3) "Proviamolo sulla nostra pelle: esperienze pratiche attraverso role playing e tecniche di rilassamento"
- 4) "Programma di intervento personalizzato e gestione dei limiti"

Costo: Costo complessivo di 70 euro.

Iscrizione: E' richiesta preiscrizione telefonica

Prenotati per il prossimo corso! Per informazioni ed iscrizioni:

Dott.ssa Serena Bagli

Via Foro Boario n 54 Lugo (RA)

Tel. 388-3505509

Mail. info@serenabagli.it

Sito: www.serenabagli.it

Mettiti in gioco per affrontare lo stress!