

PERCORSO INDIVIDUALE: GESTIONE EFFICACE DELLO STRESS

Destinatari

Chiunque desideri apprendere delle tecniche per riconoscere le situazioni stressanti e imparare a gestirle efficacemente.

Obiettivi

a. Aumentare la consapevolezza del proprio stato di stress e di tensione;
b. Imparare ad ascoltare il proprio corpo, cercando di percepirne le sensazioni e le emozioni;
c. Individuare le situazioni che generano un livello maggiore di stress e migliorare la capacità di far fronte ad esse attraverso un utilizzo funzionale delle risorse personali;
(Percorso breve)

d. Prevenire un accumulo di stress negativo, intervenendo sulle varie tensioni muscolari;
e. Apprendere una tecnica di rilassamento muscolare (Jacobson) per contrastare lo stato di stress e tensione percepito;
f. Prevenire e curare specifici disturbi psicosomatici come: emicrania, gastriti, ipertensione arteriosa, colite, asma e insonnia.
(Percorso normale)

Durata

Percorso breve (3 incontri) o percorso normale (6 incontri).
Le sedute avranno una durata di un'ora.

Costi

Percorso breve: 120 Euro
Percorso normale: 220 Euro

Programma

- 1 incontro: colloquio di assessment , esame delle aspettative, presentazione del percorso
- 2 incontro: somministrazione di un test idoneo alla specificità del caso per individuare il livello di stress percepito, le aree di tensione maggiore, eventuali sintomi fisici connessi allo stress e capacità di fronte allo stesso.
- 3 incontro: restituzione risultati del test. Approfondimento e analisi di alcune situazioni ritenute stressanti e riconoscimento dello stato fisico ed emotivo ad esse associato. Imparare a gestire lo stress attraverso una riorganizzazione delle proprie risorse interne.
- 4 incontro: apprendimento della tecnica di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson (primi esercizi) e del protocollo di automonitoraggio.
- 5 incontro: condivisione delle difficoltà emerse durante lo svolgimento a casa della tecnica, analisi del protocollo di automonitoraggio e introduzione dei nuovi esercizi di rilassamento.
- 6 incontro: introduzione degli ultimi esercizi di rilassamento, colloquio finale con valutazione dei risultati conseguiti.

Docenti

Gli incontri saranno condotti dal Dott. Mauro Di Nardo, Psicologo, Psicoterapeuta, Formatore ed Esperto in tecniche di rilassamento e gestione dello stress.

[PRENOTA IL CORSO O RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI](#)