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