

## LA GESTIONE DELLO STRESS

### SCOPO:

modelli teorici a confronto ed implementazione di strategie e tecniche di scuola cognitiva – comportamentale al fine di: comprendere le sorgenti di stress e gli effetti biofisici, psicosociali e psicologici individuali; apprendere una strumentazione di riduzione dell'ansia ed eliminazione delle fonti di stress; controllare le proprie reazioni emotive ed adattarsi a nuove situazioni

### CONTENUTI:

- analisi dei processi mentali disfunzionali causa di stress
- gestione del tempo
- cura di se
- insegnamento pratico di procedure psico – distensive:
  - ✓ rilassamento progressivo di Jacobson
  - ✓ training autogeno
  - ✓ desensibilizzazione sistematica
  - ✓ cenni di ipnosi

### METODOLOGIA:

- apporto teorico
- analisi di situazione
- giochi di ruolo
- condivisione delle esperienze

### ANIMATORE:

Vincenzo Santoro,  
 psicologo e psicoterapeuta

### PARTECIPANTI:

aperto a tutti gli operatori del ramo socio – sanitario  
 minimo 10

### ATTESTATO:

attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione  
 ASI-SBK Sezione Ticino

### DATE:

giovedì 14 e venerdì 15 giugno 2018

### LUOGO:

Bellinzona

### ORARIO:

09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00

### QUOTA DI ISCRIZIONE:

membri ASI-SBK  
 non membri ASI-SBK

Fr. 130.—  
 Fr. 200.—

### TERMINE DI ISCRIZIONE:

lunedì 14 maggio 2018

### ISCRIZIONI:

[www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/](http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/)

### INFORMAZIONI PRESSO:

Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino  
 via Simen 8 - 6830 Chiasso  
 Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32  
 E-mail [segretariato@asiticino.ch](mailto:segretariato@asiticino.ch)  
 Sito [www.asiticino.ch](http://www.asiticino.ch)

N° 24

A  
R  
E  
A  
  
R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
A  
L  
E

**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**