

## 12. LA GESTIONE DELLO STRESS

A R E A  R E L A Z I O N A L E	<b>DATA</b>	<b>giovedì 8 e venerdì 9 febbraio 2024</b>		
	<b>ORARIO</b>	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		
	<b>LUOGO/MODALITÀ</b>	consultare il link <a href="https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/">https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/</a>		
	<b>SCOPO</b>	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		
	<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analisi dei processi mentali disfunzionali causa di stress</li> <li>• gestione del tempo</li> <li>• cura di sè</li> <li>• insegnamento pratico di procedure psico – distensive:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rilassamento progressivo di Jacobson</li> <li>✓ training autogeno</li> <li>✓ desensibilizzazione sistematica</li> <li>✓ cenni di ipnosi</li> </ul> </li> </ul>		
	<b>METODOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apporto teorico</li> <li>• analisi di situazione</li> <li>• giochi di ruolo</li> <li>• condivisione delle esperienze</li> </ul>		
	<b>RELATORE</b>	Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta		
	<b>PARTECIPANTI</b>	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
	<b>QUOTA</b>	membri ASI-SBK	Fr.	140.—
		non membri ASI-SBK	Fr.	210.—
	<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>08.01.2024</b>		
	<b>ISCRIZIONI</b>	<a href="http://www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/">www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/</a>		
<b>INFORMAZIONI</b>	Segretariato ASI-SBK Sezione Ticino - via Simen 8 - 6830 Chiasso Tel. 091/682 29 31 – Fax 091/682 29 32 E-mail <a href="mailto:segretariato@asiticino.ch">segretariato@asiticino.ch</a> Sito <a href="http://www.asiticino.ch">www.asiticino.ch</a>			
<b>ATTESTATO</b>	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino			

**L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA**