

## 26. LA GESTIONE DELLO STRESS

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

<b>DATA</b>	<b>mercoledì 3 e giovedì 4 giugno 2020</b>	
<b>ORARIO</b>	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00	
<b>LUOGO</b>	Novazzano	
<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 se</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. 130.—
	non membri ASI-SBK	Fr. 200.—
<b>TERMINE ISCRIZIONE</b>	<b>30.04.2020</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 E' OBBLIGATORIA**