

8. ANSIA DA PANDEMIA - INSIUREZZE E TIMORI, PRECARIETÀ PRESENTE E FUTURO INCERTO - E PAURE IRRAZIONALI A VACCINARSI: COME USCIRE DALLA GABBIA DI CONVINCIMENTI DISFUNZIONALI E RIPRENDERSI LA LIBERTÀ E LA VITA

A R E A R E L A Z I O N A L E	DATA	giovedì 11 e venerdì 12 novembre 2021		
	ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00		
	LUOGO/MODALITÀ	consultare il link https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/		
	SCOPO	<p>acquisire strategie di fronteggiamento dell'ansia, imparare a non evitarla, accettarla, comprenderne il messaggio di malessere, riuscire a governare la propria vita.</p> <p>Vaccino: meccanismi alla base dei timori. Come ricostruire la fiducia in “chi ne sa più di noi”</p>		
	CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • origini dell'ansia • differenze fra ansia normale e ansia patologica • terapia di accettazione e impegno all'azione • pratiche di rilassamento, visualizzazioni guidate • ristrutturazione cognitiva dei pensieri disfunzionali • come uscirne: sia dall'ansia quotidiana che da quella patologica 		
	METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • introduzione teorica e didattica interattiva di coinvolgimento con giochi di ruolo e partecipazione fattiva del gruppo 		
	RELATORE	Vincenzo Santoro, psicologo e psicoterapeuta		
	PARTECIPANTI	operatrici/tori del ramo socio – sanitario minimo 10		
	QUOTA	membri ASI-SBK	Fr.	140.—
		non membri ASI-SBK	Fr.	210.—
TERMINE ISCRIZIONE	11.10.2021			
ISCRIZIONI	www.asiticino.ch/formazione/iscrizione-ai-corsi-asi/			
INFORMAZIONI	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 Sito www.asiticino.ch			
ATTESTATO	attestato di partecipazione rilasciato dal Centro di Formazione ASI-SBK Sezione Ticino			

L'ISCRIZIONE È OBBLIGATORIA