

21. LA GESTIONE DELLO STRESS

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

DATA	giovedì 25 e venerdì 26 maggio 2023	
ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00	
LUOGO/MODALITÀ	consultare il link https://www.asiticino.ch/formazione/programma-corsi/	
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	<ul style="list-style-type: none"> • analisi dei processi mentali disfunzionali causa di stress • gestione del tempo • cura di se • insegnamento pratico di procedure psico – distensive: <ul style="list-style-type: none"> ✓ rilassamento progressivo di Jacobson ✓ training autogeno ✓ desensibilizzazione sistematica ✓ cenni di ipnosi 	
METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> • apporto teorico • analisi di situazione • giochi di ruolo • condivisione delle esperienze 	
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	24.04.2023	
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