

4. LA GESTIONE DELLO STRESS

A R E A R E L A Z I O N A L E	DATA	giovedì 13 e venerdì 14 novembre 2025		
	ORARIO	09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00	12 ore formazione	
	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 sè • 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		
	PREREQUISITI	nessuno		
	QUOTA	membri ASI-SBK	CHF	140.—
		non membri ASI-SBK	CHF	210.—
	TERMINE ISCRIZIONE	13.10.2025		
	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			
PUNTI ELOG	Per gli aventi diritto viene calcolato 1 punto per ora di formazione			

L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA