



# La gestione dello stress

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso è destinato a coloro i quali vivono o sentono di trovarsi in una situazione di stress e desiderano acquisire gli strumenti atti ad affrontarla e superarla in modo adeguato.

Il corso è adatto inoltre a chi, pur non dovendo gestire un momento di stress nella propria vita, intende acquisire le conoscenze e competenze utili per vivere ed agire attivamente limitando al massimo la possibilità che lo stress negativo (distress) abbia il sopravvento.

## OBIETTIVI

Acquisire le conoscenze, le competenze, gli strumenti utili per riconoscere e gestire lo stress nelle diverse situazioni della vita, sia essa personale o professionale.

## CONTENUTI

- Riconoscere lo stress ed i fattori che lo generano
  - Il ruolo delle emozioni
  - Stress negativo o distress
  - Stress positivo o eustress
- Come affrontare lo stress
  - Il coping
  - Tipologie di coping
  - Strategie di coping
- La scelta di affrontare lo stress
  - Agire il cambiamento di prospettiva per modificare gli atteggiamenti
  - Ascoltare i propri bisogni per diminuire lo stress

## 3 MOTIVI PER ISCRIVERSI

- Saper individuare i fattori generatori di stress e comprenderli
- Utilizzare le risorse acquisite e personali per lavorare sullo stress
- Cambiare le prospettive ed abitudini per eliminare lo stress

## INFORMAZIONI CORSO



**Tipologia**  
Aula



**Luogo**  
Aula corsi Prior - Sedico (BL)



**Durata**  
9 ore



**Importo**  
€ 450,00



**Attestato**  
Sì



**Categoria**  
Coaching



**Data inizio corso**  
Iscrizioni aperte

## ISCRIZIONI

**web:** www.elearning24.it

**email:** info@elearning24.it

**tel.:** 0437.83323