



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
UNIRAPIDA

Corsi di formazione on line:

Tecniche Psicosomatiche di gestione dello stress

Tecniche Psicosomatiche di gestione dello stress

Durata: un weekend (data da definire)

Verrà consegnata una dispensa ed un attestato di frequenza.

Argomenti trattati:

- Lo stress e la sindrome generale di adattamento di Hans Selye;
- Lo stress, eustress, distress;
- Effetti psicofisiologici dello stress;
- La scala di adattamento;
- Reazione di allarme;
- Stato di resistenza e Stati di esaurimento;
- La somatizzazione dello stress;
- Le tecniche di gestione dello stress;
- Le tecniche immaginative, l'Ideoplasia;
- Il concetto di Concentrazione passiva;
- Il rilassamento frazionato di Voght;
- Introduzione al training autogeno;
- Introduzione alle tecniche di meditazione

Costo: € 500 front line € 400 on line.

L'esperienza didattica

L'incontro è finalizzato all'apprendimento dei presupposti teorici e degli strumenti pratici per la gestione dello stress.

I principi teorici sui quali si fonda l'insorgere dello stress, la spiegazione delle cause e delle conseguenze che esso può avere sulla mente e sul corpo, ed in special modo le reazioni del sistema neurovegetativo, verranno proposti anche da un punto di vista squisitamente applicativo e collegati alla pratica di esercizi che verranno svolti individualmente ed in gruppo, per discuterne insieme subito dopo.

L'obiettivo è fornire agli allievi in formazione una serie di conoscenze e di competenze scientifiche e metodologiche che li metterà in grado di saper gestire lo stress e intervenire sulle sue conseguenze. Gli esercizi infatti sono stati progettati in modo tale che i partecipanti possano riutilizzarli nella loro vita privata e/o nella propria attività professionale.

Il relativo materiale, che verrà distribuito nel corso dell'esperienza didattica, mira a fornire un vocabolario adeguato per descrivere le esperienze e stimolare la riflessione e la sperimentazione pratica.

6 – Quota di iscrizione al Corso di Alta Formazione

La partecipazione al Corso di Alta Formazione prevede il pagamento di una quota di iscrizione di **€ 500 front line € 400 on line + iva**), da versare in un'unica soluzione anticipata.

Per informazioni: contattare il **338.9140687**

www.unirapida.com

e-mail: unirapida@gmail.com