

P.zza Spadolini 3

www.grafsandonato



CONOSCERE E GESTIRE LO STRESS

Il corso tenuto da Paolo Vandini prevede 4 incontri
inizio **Mercoledì 11 ottobre** (ore 21-22,30)
poi mercoledì 18 e 25 ottobre e si concluderà martedì 31 ottobre

PRINCIPALI CONTENUTI

- Stress e stressori; Distress ed Eustress
- Sistemi interessati : Fisiologico, cognitivo, emotivo, comportamentale
- Stress e capacità decisionale, il burn-out
- Personalità esposte agli stressori
- Gestire sentimenti ed emozioni
- Come fronteggiare lo stress, concetto di coping
- Coping centrato sul problema, sull'emozione, sui comportamenti

Per l'intero corso, materiali e dispensa è previsto un contributo organizzativo di € 20

I posti sono limitati per cui occorre confermare la partecipazione a
cell. 335-8117036 e mail info@studiomcs.it