

"ADDIO STRESS!"

Corso di Aggiornamento gestione stress e burnout

3 milioni: queste le ore lavorative annue che mediamente vengono perse, in Italia, a causa degli effetti dello stress, fonte O.M.S. 2012. Per non parlare degli effetti sulla vita privata: qualità delle relazioni, salute, autorealizzazione. Purtroppo buona parte degli aspetti stressanti della vita quotidiana, personale e professionale, sono evitabili solo in piccola parte, o affatto. Puntare alla riduzione dello stress agendo sull'esterno ha quindi un impatto poco significativo; è necessario conoscerne i meccanismi, sviluppare risorse interiori, apprendere strumenti efficaci di gestione.

Principali obiettivi del corso:

- Conoscere i meccanismi fisiologici alla base dello stress, apprendere strumenti pratici e di facile utilizzo per gestirne gli effetti.
- Favorire lo sviluppo di un ascolto di se che consenta l'identificazione dei meccanismi personali fonte di stress, mettere a fuoco come gestirli.
- Favorire una gestione positiva di tensioni fisiche, emotive, relazionali.
- Fornire strumenti pratici per la prevenzione e gestione.

"ADDIO STRESS!"

Corso di Aggiornamento gestione stress e burnout

ALCUNI degli ARGOMENTI TRATTATI:

- Lo stress, cos'è, come riconoscerlo
- Spie rosse: i principali segnali fisici, mentali ed emozionali
- Corpo, mente ed emozioni: visione olistica nella gestione dello stress
- Il ruolo degli atteggiamenti mentali nell'insorgenza dello stress
- Stress e Neuroscienze
- Affrontare lo stress in modo pratico: tecniche di gestione
- Focalizzazione delle proprie risposte soggettive

DESTINATARI:

Il corso è indirizzato a professionisti di Counseling che desiderano ampliare la propria esperienza professionale. I contenuti e gli scopi lo rendono un corso utile anche ai professionisti di altri tipi di relazione d'aiuto, che sentono utile l'accrescimento della consapevolezza personale e l'acquisizione di specifiche competenze. Questo corso è inoltre un'importante esperienza pratica, oltre che cognitiva, per la gestione della sindrome da burnout. Per i Counselor: la dichiarazione dei crediti CFC è rilasciata esclusivamente per l'intera frequenza. Il monte ore è utile per passare a un nuovo livello di competenza professionale.

DOCENTE:

Milena Screm, Counselor Supervisor e Trainer, Presidente Insight. Si occupa di formazione, in ambito privato e aziendale, dal 1983, anno in cui ha fondato la scuola Insight. E' esperta nel campo della prevenzione e gestione della sindrome da stress, che studia dall'inizio della sua carriera; su questo argomento è stata per dieci anni formatrice per Deutsche Bank e tutt'ora per altre aziende. E' autrice di alcuni libri su questo argomento.

MONTE ORE E CREDITI FORMATIVI:

Un modulo di due giornate, sabato e domenica, il **27/28 maggio 2017**. Il monte ore totale d'aula è di 20 ore. Questo corso è un **modulo del percorso formativo che fornisce le competenze necessarie per insegnare BreathWork modello Insight**. Un altro modulo del percorso è "*Risorse Preziose, la mediazione corporea modello Insight*".

INVESTIMENTO e ISCRIZIONE:

240 € ; l'iscrizione prevede la compilazione di un modulo e il versamento di un acconto.