

STRESS O NON STRESS? Questo è il dilemma, oppure no?

Scoprirsi per farsi scoprire - diventare promotori di sé stessi

IL PROGRAMMA:

1. Le fonti di stress quotidiano: riconoscerle e gestirle

- a) Caratteristiche dello stress e modalità per riconoscerlo e misurarlo
- b) Stress e malattia - La relazione mente corpo
- c) Strategie per ridurre lo stress negativo (di stress) e valorizzare lo stress positivo (eu stress)
- d) Esercitazioni individuali e di gruppo a partire dalle situazioni concrete vissute dai partecipanti

2. Ansia, rabbia, senso di colpa, impotenza... strategie di gestione efficace delle emozioni stressanti

- a) Quando le emozioni diventano stressanti: strumenti di comprensione
- b) "Penso quindi sono", ovvero le convinzioni e le aspettative limitanti
- c) Tecniche e strategie per gestire le emozioni stressanti e superare i blocchi mentali
- d) Esercitazioni individuali e di gruppo a partire dalle situazioni concrete vissute dai partecipanti

3. Lo stress delle relazioni: tecniche pragmatiche per una gestione efficace delle interazioni problematiche

- a) Comprendere e padroneggiare i differenti livelli presenti in una interazione sociale
- b) Riconoscere e difendersi dai messaggi contraddittori, aggressivi, manipolatori
- c) Tecniche e strategie per gestire in modo efficace le interazioni sociali al fine di raggiungere i propri obiettivi
- d) Esercitazioni individuali e di gruppo a partire dalle situazioni concrete vissute dai partecipanti

4. Gli antistress "naturali": le competenze di rafforzamento

- a) Assertività, Resilienza, Positività, Creatività
- b) Superamento dei blocchi mentali, di convinzioni e credenze limitanti
- c) Il NO positivo