

LA GESTIONE DELLO STRESS

Spesso i ritmi di lavoro e di vita sono così intensi che seguirli senza strumenti efficaci risulta molto difficile, senza pagarne conseguenze a livello fisico e psicologico.

Ciò vale tanto più per le persone che svolgono mansioni relative al soccorso che le sottopone a rischi quotidiani e all'esposizione della sofferenza delle vittime degli eventi nei quali intervengono.

Il corso si propone di esaminare le principali cause di stress e le migliori strategie individuali e di gruppo per farvi fronte.

Argomenti trattati

- Eustress e di stress,
- Quando lo stress ci fa ammalare,
- Come difendersi dallo stress negativo: consigli utili per trasformare lo stress in energia positiva,
- Le strategie di coping e la resilienza,
- Come il gruppo può aiutare il singolo.

Metodologia di lavoro

L'intervento formativo, svolto con l'ausilio di slide e filmati) prevede il coinvolgimento attivo dei partecipanti.

La durata del corso è concordata secondo le effettive esigenze del committente e del grado di preparazione dei soggetti interessati.

Questo tema è già stato affrontato a: Padova, Milano, Torino, Vicenza.