

Programma

LO STRESS E LA RESILIENZA
ASL Cagliari

9:00 -13:00 LE REAZIONI ALLO STRESS E LE STRATEGIE DI COPING.

FORMAZIONE ESPERIENZIALE.

EUSTRESS E DISTRESS. STRESSOR INTERNI ED ESTERNI.

FORMAZIONE ESPERIENZIALE DI FRONTEGGIAMENTO ALLO STRESS.

LA COERENZA CUORE CERVELLO.

LA GESTIONE DELLO STRESS SOTTO PRESSIONE SOCIALE
(VIDEO)

14:00-16:00 GLI ELEMENTI DELLA RESILIENZA

FORMAZIONE ESPERIENZIALE PER L'INCREMENTO DELLE
EMMOZIONI POSITIVE.

FORMAZIONE ESPERIENZIALE PER L'INCREMENTO DI RISORSE