

Allegato “A”

Lo stress e la resilienza ASL Cagliari

Il presente allegato è composto
di n. 3 fogli, di n. 3 pagine

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

Progetto Formativo

Lo stress e la resilienza – ASL Cagliari

TABELLA RIEPILOGATIVA COSTI PREVISTI

VOCE DI SPESA	TOTALE
Compenso docente	€ 123,84
Alloggio e vitto docenti	€ 0,00
Manuali IRC	€ 0,00
Materiali di consumo e affitto aula didattiche	€ 0,00
TOTALE	€ 123,84

Costo medio per partecipante € 1,03
Costo medio x ora x partecipante € 0,17