



**ACCADemia
DOMANI**
ACCELERARE IL TUO FUTURO

Corso Online
Gestione dello Stress
della Dott.ssa Claudia Muccinelli





Programma del Corso

Gestione dello Stress

Modulo 1 – Lo stress, cos'è?

1. Lo stress, conoscerlo per gestirlo meglio
2. Stress: nemico o potenziale amico?

Esercizi

Modulo 2 – Fronteggiare lo stress: il coping

3. Allarme e resistenza
4. La "terza fase" dello stress
5. I diversi tipi di coping

Esercizi

Modulo 3 – Cosa ne pensiamo?

6. Pensieri e stress
7. Mettiamoci in discussione, parte 1
8. Mettiamoci in discussione, parte 2

Esercizi



Modulo 4 – Fattori protettivi: autostima, resilienza, assertività

9. L'autostima
10. La resilienza
11. Essere assertivi, parte 1
12. Essere assertivi, parte 2

Esercizi

Quiz di fine corso

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso