



**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**