

IN DATA 01/10/2021, CERTIFICHIAMO IL SUPERAMENTO DEL CORSO DI

GESTIONE DELLO STRESS

CON VOTO FINALE 70/100 DA PARTE DI

**Domenico
Costanzo**

NATO/A A CASERTA il 05/07/1985

Si riporta il programma di studio costituito da 25 ore

Lo stress, che cos'è: Lo stress, conoscerlo per gestirlo meglio, Stress: nemico o potenziale amico; Fronteggiare lo stress - il coping: Allarme e resistenza, La "terza fase" dello stress, I diversi tipi di coping; Cosa ne pensiamo: Pensieri e stress, Mettiamoci in discussione; Fattori protettivi: autostima, resilienza, assertività: L'autostima, La resilienza, Essere assertivi.



ACCADEMIA DOMANI

*Questo Certificato
è validato
dal sistema VeriForm*



DOTT. FABIO REBECCHI

Legale Rappresentante

Fabio Rebecchi
ACCADEMIA DOMANI S.R.L.
di Rebecchi Fabio
Via Pietro Blaserna 40, 00146 Roma
C.F. e P.IVA 04909251003

