

# Corso sulla gestione dello stress

Come affrontare al meglio le situazioni che generano stress al fine di migliorare i propri equilibri di vita



# Gestire lo stress significa cavalcarlo

ci sono 3 possibili posizioni di fronte ad un'onda:

- 1) onnipotenza : io la fermerò
- 2) impotenza: è più forte di me
- 3) imparare a fare surf

# Gestire lo stress significa cavalcarlo



# Il benessere



benessere è uno stato mentale dinamico caratterizzato da un'adeguata armonia tra capacità, esigenze e aspettative di un individuo, ed esigenze e opportunità ambientali

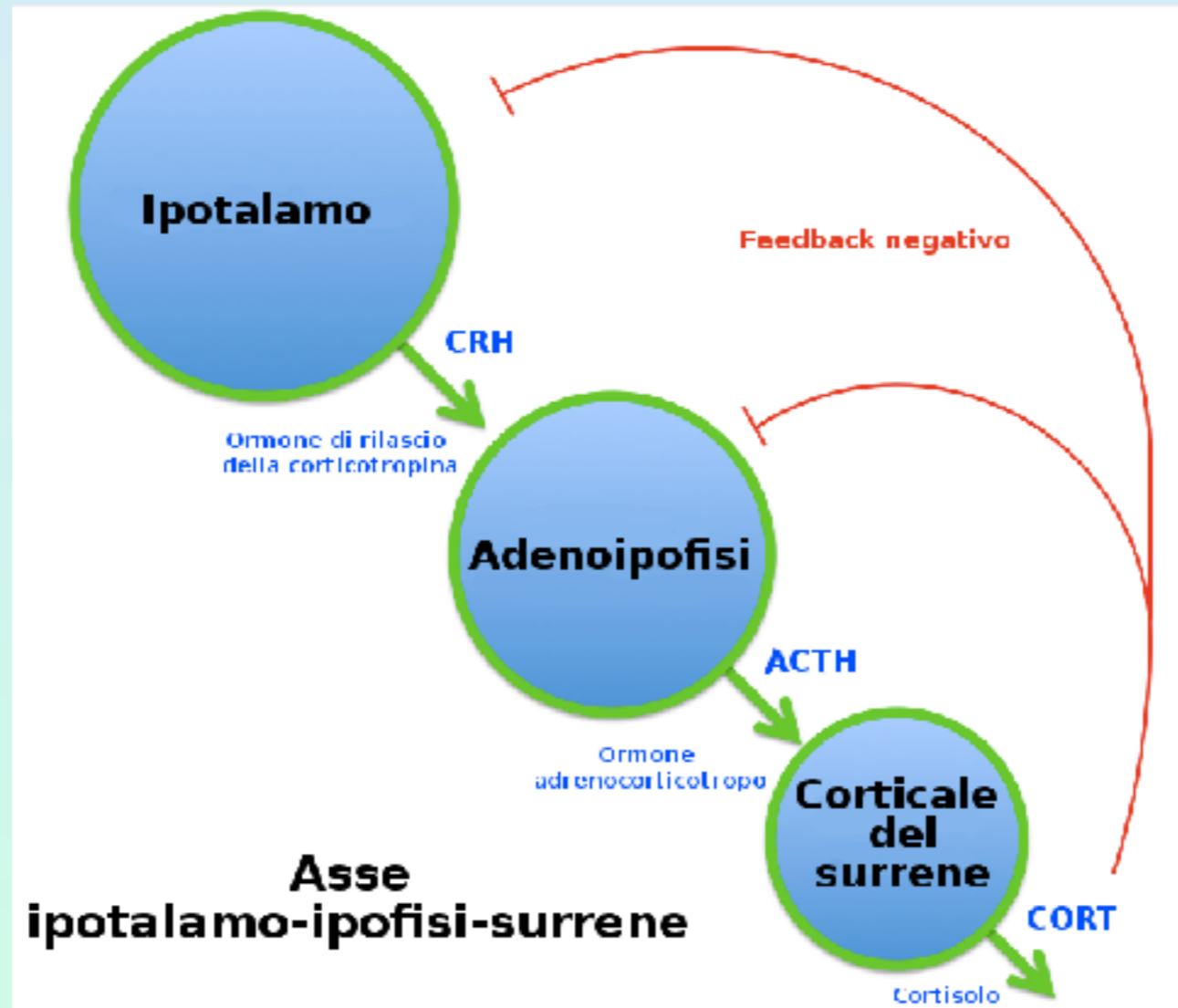
# Cos'è lo stress

Tutti parlano di stress...

Sono stressato  
ho bisogno di ferie  
tutta colpa dello stress  
come mai dottore ? colpa dello stress  
i ritmi di oggi sono troppo stressanti  
ecc. ecc...

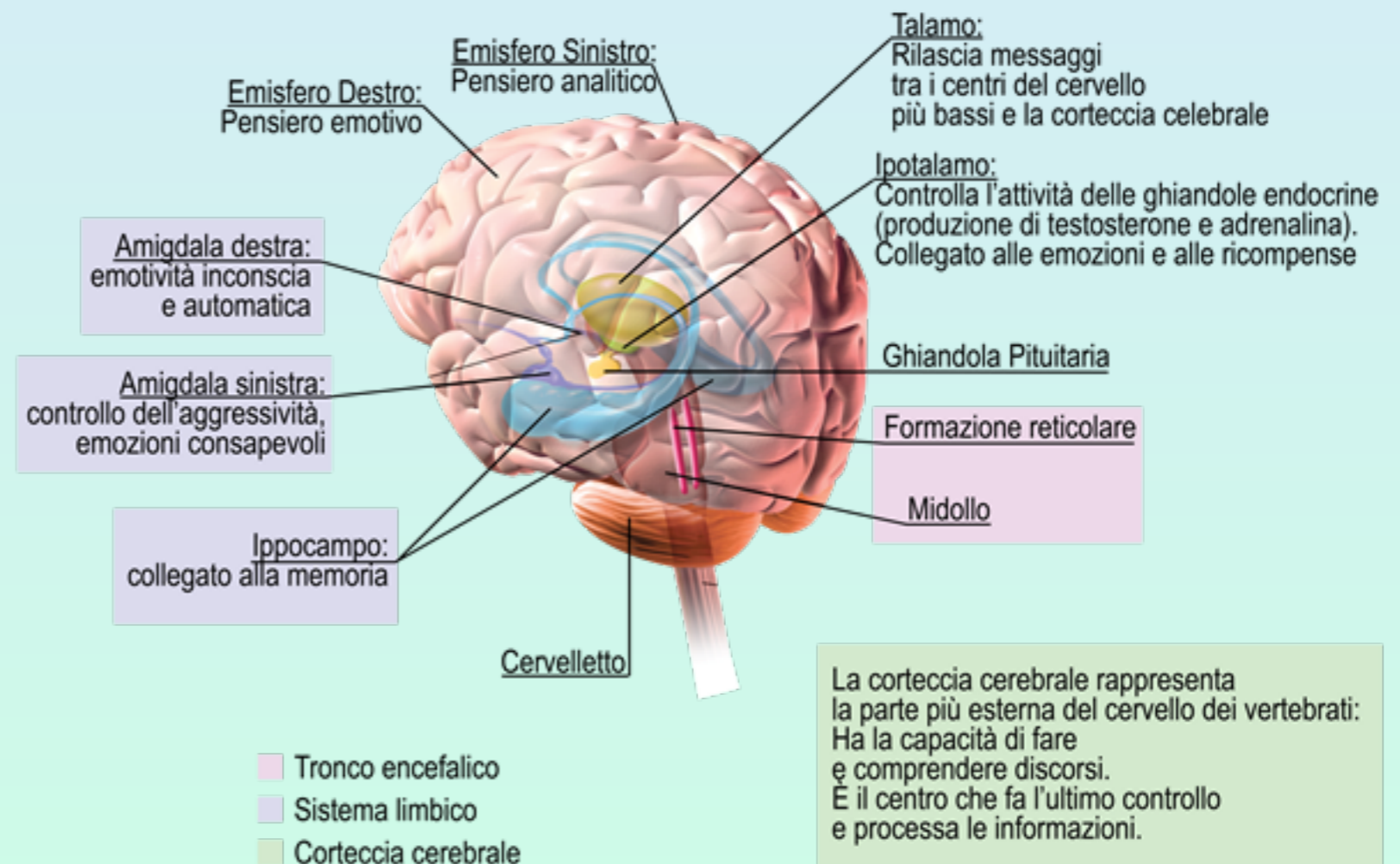
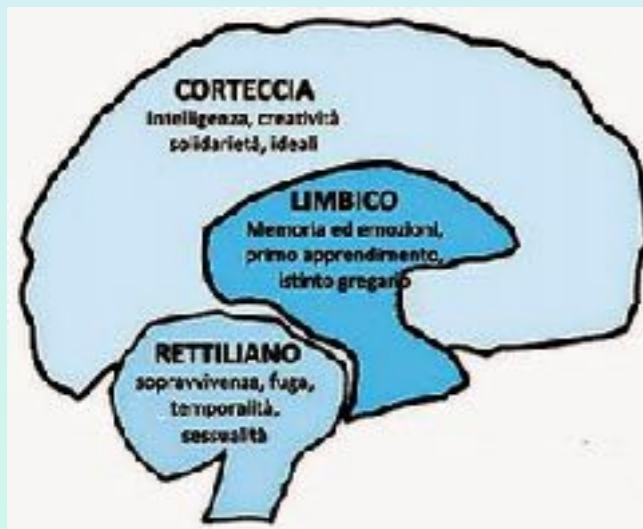
- termine usato spesso impropriamente per indicare altro
- connotato esclusivamente negativamente
- pass par tout per ogni sorta di malessere

# Il modello originale di Selye

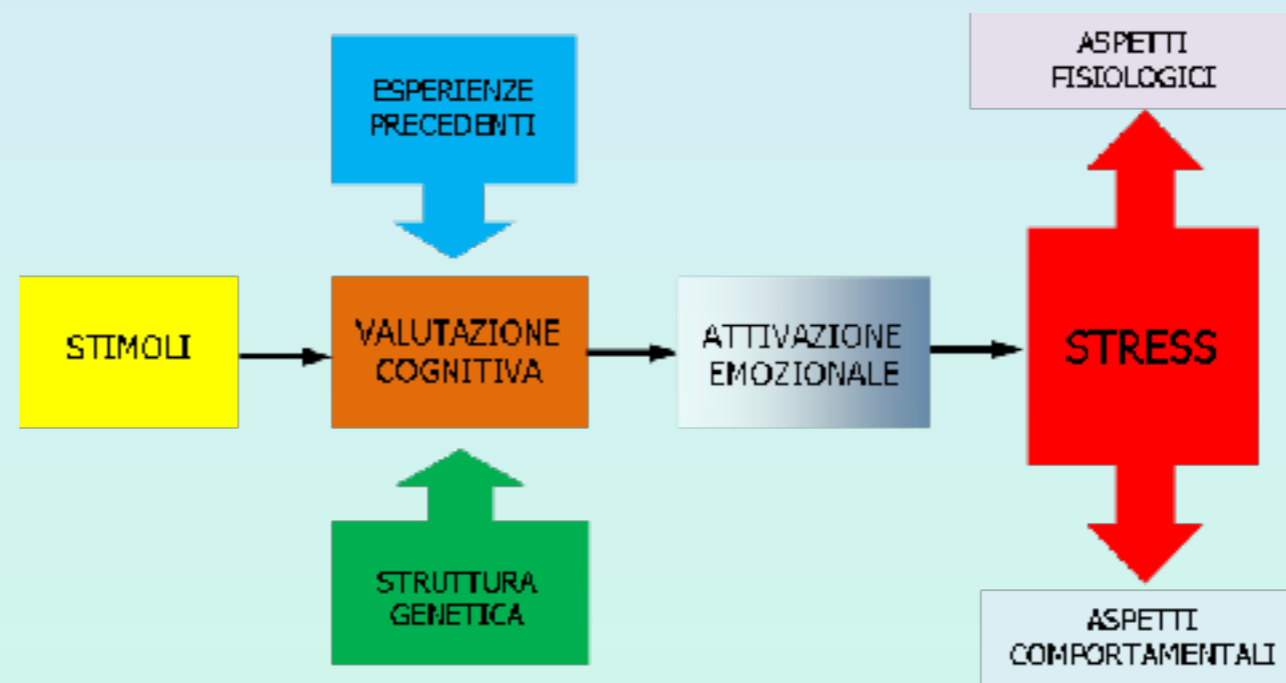


# Dove agisce lo stress

Il Sistema Limbico è formato da ghiandola pineale, talamo, amigdala, ipotalamo, nucleo caudato. Controlla le emozioni e le decisioni di agire



# Il modello di Mason







...esistono innumerevoli corsi che insegnano a riconoscere e a fronteggiare lo stress: il loro non trascurabile limite è che danno indicazioni generiche e standardizzate sulle caratteristiche dello stress e sulle strategie per affrontarlo...

## **Noi abbiamo scelto un'altra strada: l'approccio sartoriale**

Prendiamo le misure alla specifica risposta di ogni nostro cliente allo stress e confezioniamo con lui un abito su misura per riconoscerlo e superarlo.

Dopo aver preso le misure, utilizziamo una stoffa di primissima qualità, realizzata basandosi sui paradigmi scientifici del cognitivismo clinico moderno.

# Cos'è per te lo stress?

- come lo riconosci?
- come lo gestisci ?
- come lo vivi?
- come lo affronti?
- come lo superi ?
- sicuro che sia davvero stress ?



La tua particolare risposta allo stress

$$iST = hp*ss+i*ss+i*rss$$

# LA MAPPA DEI COLORI



blu: responsabilità  
verde: l'affidabilità  
arancione: la creatività  
bianco: l'accuratezza

# QUIZ

*di che colore sei ?*

Primo giorno		
Registrazione		8.45-9.30
Apertura		9.30-11.00
Che cos'è lo stress: i principali modelli teorici clinici		
<i>coffee- break</i>		
Il modello teorico dei colori		11.30-13.00
Gioco alla scoperta del "tuo colore"		
<i>Pranzo</i>		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo fisico		14.30-16.00
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica rilassamento progressivo muscolare		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo relazionale		16.00-17.30
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica «La tua visualizzazione ideale»		

## Secondo giorno

<i>Pausa</i>		
CSD: individual clinical speed date ( facoltativo)		8:30-9.30
Apertura (ripresa punti salienti della prima giornata)		9.30-9.45
Il training autogeno: teoria e primo approccio pratico		9.45-11.15
<i>Pausa</i>		
Situazione stressante: essere sotto esame		11.30-13.00
Reazione tipica del “tuo colore”		
Tecnica: il training autogeno		
<i>Pranzo</i>		
L’agopuntura		14.00-15.00
La visualizzazione		15.00-15.30
Chiusura (debriefing corso, questionario, consegna diplomi)		15.30-17.00



# Scheda informativa dell'evento

location	JUST HOTEL LOMAZZO FIERA Via Ceresio 47/49 - 22074 Lomazzo (CO) Autostrada A9 - Milano/Como Laghi - Uscita Lomazzo Nord Tel. +39 02 96941801 - Fax +39 02 96941860
data	sabato e domenica 11 e 12 marzo 2017
registrazione	sabato 11 marzo dalle ore 8.45
costo	629 euro + iva
pranzo	possibilità di pranzare nel ristorante dell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 15 euro a carico del partecipante.
pernottamento	possibilità di pernottare nell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 75 euro a carico del partecipante
per info e prenotazioni	<a href="http://www.corsigestionestress.it">www.corsigestionestress.it</a> <a href="mailto:marco.malnati@alice.it">marco.malnati@alice.it</a> 338/6043002