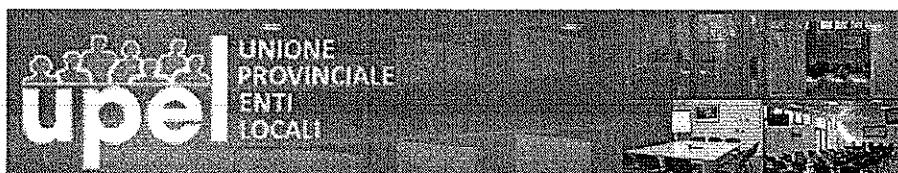


personale@comune.castellanza.va.it

Da: UPEL <newsletter=upel.va.it@mail90.atl71.mcdlv.net> per conto di UPEL <newsletter@upel.va.it>
Inviato: venerdì 30 settembre 2016 11:00
A: personale@comune.castellanza.va.it
Oggetto: MASTER IN GESTIONE DELLO STRESS - SEDI VARESE E MONZA

[Visualizza email nel browser](#)



ULTIMI GIORNI UTILI PER L'ISCRIZIONE MASTER IN GESTIONE DELLO STRESS

Per gli Assistenti Sociali:

**Per ogni sede il CROAS Regione Lombardia il 4
agosto ha deliberato l'attribuzione di n.15 crediti
formativi**

n. ID evento 15204

SEDI: MONZA - VARESE

Cosa ci succede quando ci sentiamo messi alle strette dai mille
impegni quotidiani?

Quando sembra che le nostre emozioni prendano il sopravvento e anziché darci una spinta all'azione ci buttano a terra quasi inermi?

Quando sembra che il tempo non sia mai abbastanza e le nostre energie si stiano esaurendo?

Cosa ci succede quando ci sentiamo stressati?

Ci sono dei momenti in cui sembra impossibile conciliare tutti gli impegni.

Trovare la giusta spinta per concentrarsi a volte può essere molto difficile e sembra di camminare con un grosso peso sulle spalle, del quale non riusciamo a liberarci.

Ci sono giornate in cui la stanchezza, fisica e mentale, prende il sopravvento ed abbiamo la sensazione di non riuscire a concludere nulla durante la giornata.

Se queste circostanze sono frequenti è possibile provare dei forti stati di ansia che, se durano a lungo, portano a sentirsi stressati.

Lo stress si verifica quando percepiamo che le richieste ricevute dall'esterno (famiglia, affetti, lavoro,...) eccedano le nostre risorse. Proviamo quindi la sensazione di non riuscire a gestire la situazione, o le situazioni, in cui ci troviamo.

Lo stress può causare, tra l'altro, stanchezza, irritabilità, insonnia, mal di testa, dolore allo stomaco, difficoltà di concentrazione e a portare a termine le cose.

Si ha la sensazione di non essere in grado di cambiare le cose.

Questo stato può mettere a rischio la nostra salute psico-fisica e lo stare bene con gli altri, il nostro Benessere insomma!

Attenzione però...

Non sempre la sensazione di stress è associata a stati negativi, c'è anche lo Stress Buono!

Quello che ci carica, quello che ci motiva, che ci incita e ci spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo e che vogliamo vedere realizzato, anche se ci costerà fatica e sacrificio.

Ecco, esistono efficaci strategie per imparare a gestire lo stress cattivo, che possono essere utilizzate per affrontare le difficoltà di

tutti i giorni, anche quelle che a volte sembrano davvero insormontabili!

Questo corso è quindi finalizzato alla promozione del Benessere Personale e alla gestione degli stati negativi.

Obiettivi:

Capire più a fondo come funzionano le emozioni e come, attraverso un percorso di consapevolezza emotiva, per poter stare bene... anzi meglio (!)

- comprendere come gestire le emozioni senza farsi opprimere dalle sensazioni negative;
- imparare tecniche efficaci di gestione dello stress, da applicare in diversi contesti (lavoro, famiglia, relazioni sociali, ...) per scoprire (o meglio ri-scoprire) quali risorse si hanno a disposizione e come cercarne di nuove per fare coping... per affrontare la situazione
- re la tematica dello stress sul posto di lavoro: a volte questa sensazione di inadeguatezza, stanchezza e difficoltà di concentrazione ci accompagna anche al lavoro. Lo Stress Lavoro-Correlato è un aspetto dell'attività lavorativa che è stato preso in grande considerazione negli ultimi anni nelle ricerche di settore. Ed è un costrutto che verrà brevemente presentato all'interno di questa tematica così ampia.

Struttura:

Il Master ha una durata di 15 ore, suddivise in 3 moduli da 5 ore ciascuno – dalle ore 9.00 alle ore 14.00

Destinatari

Il corso è dedicato ai lavoratori, dipendenti o autonomi, che desiderano conoscere come funziona lo stress e come sia possibile imparare tecniche efficaci di gestione delle emozioni negative, per fronteggiarlo al meglio.

Sedi:

VARESE – 3/10/17 ottobre 2016

Sala Convegni dell'Upel Via Como n. 40 21100 Varese - (Upel mette a disposizione un tagliando, senza limite di orario, al costo di €. 4,00, utilizzabile presso il parcheggio UPIM- CARREFOUR in Piazzale Trento Trieste – di fronte alle ferrovie Nord).

MONZA 5/12/19 OTTOBRE 2016

5/12 ottobre - Sala dell'Oro (1° piano) della sede della Provincia di Monza – Via Grigna 13 – Monza (disponibilità di parcheggio in zone limitrofe);

19 ottobre – Sala Conferenza (1° piano) della sede della Provincia di monza – Via Grigna 13- Monza.

Docenti:

Alessandra **Grassi**, Consulente – Formatrice – Psicologa

Francesca **Cilento**, Consulente – Formatrice – Psicologa

PROGRAMMA

Verrà proposto un approccio innovativo allo Stress Management: lo Stress Inoculation Training (Meichenbaum, 1972, 1995, 2007)
Il SIT è un protocollo di gestione dello stress la cui efficacia è stata verificata in diversi ambiti lavorativi e di vita quotidiana. È strutturato in tre fasi durante le quali la persona acquisisce un vero e proprio Manuale di sopravvivenza allo stress:

1 - Prenderà coscienza delle modalità di reazione agli eventi stressanti cosa mi succede quando sono sotto stress?

2 - Verrà sollecitata a riflettere sulle risorse a disposizione per gestire le situazione stressanti ◇ cosa faccio e come reagisco di fronte a eventi stressanti?

Verranno presentate delle strategie integrative o alternative per far fronte a tali situazioni ◇ posso anche fare così!

3 - Verrà stimolata, attraverso esercizi di immaginazione e role playing a verificare che le nuove modalità di gestione delle emozioni siano efficaci e adatte a lei.

Quote d'iscrizione

ISCRIZIONE ENTI ASSOCIATI AD UPEL :

quota per ogni iscritto €. 60,00 (esente IVA);

ISCRIZIONE ENTI NON ASSOCIATI AD UPEL :

quota per ogni iscritto €. 120,00 (esente IVA);

PRIVATI/PROFESSIONISTI

quota per ogni iscritto: €. 120,00 + IVA 22% (totale quota €. 146,40)

Le iscrizioni sono a numero chiuso max 25 partecipanti a corso.

Per iscriverti:

L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata esclusivamente ON-LINE. Sul nuovo sito di 'Upel www.upel.va.it, nella home page è pubblicato l'elenco dei "corsi attivi"; cliccando sul link del corso prescelto si accede alla sezione "Formazione" dove è possibile effettuare la registrazione/iscrizione. La registrazione dei dati personali, per l'iscrizione al sito, è obbligatoria e verrà richiesta solo al primo accesso. La conferma dell'avvenuta registrazione sarà comunicata all'indirizzo mail indicato. Questo, vale anche per i vecchi soci. La password attualmente assegnata è stata disattivata. I dati personali saranno trattati nel rispetto del decreto legislativo n.196/2003.

Nella "bacheca personale", dopo l'iscrizione online, sarà possibile scaricare la documentazione predisposta dal docente. L'attestato di partecipazione sarà scaricabile al termine del corso e previa verifica, da parte della Segreteria Upel, dell'effettiva presenza allo stesso e dopo la compilazione del questionario di valutazione. Per iscriverti al corso [clicca qui](#)

DISDETTA CORSO:

L'iscrizione si intende perfezionata al momento del ricevimento, da parte di Upel, dell' "iscrizione" al corso/convegno on-line. Eventuale disdetta dovrà essere comunicata in forma

scritta, inviata tramite fax al n. 0332 1888021 o tramite e-mail all'indirizzo eventi@upel.va.it, almeno 2 giorni prima dell'inizio del convegno. **La mancata comunicazione, entro il predetto termine, comporterà l'applicazione del 50% della quota di partecipazione dovuta.**

Per gli importi delle quote di iscrizione uguali e superiori € 75,00 verrà addebitata la marca da bollo dell'importo di € 2,00. Il codice CIG, se previsto, dovrà essere comunicato alla segreteria Upel all'indirizzo mail: upel@upel.va.it

Il versamento della quota potrà essere effettuato sul c/c bancario UPEL presso la Banca Popolare di Bergamo – Via Veneto 2 – Varese (CODICE IBAN IT69D0542810801000000003091) oppure sul c/c postale n. 19166214 (CODICE IBAN: IT63 U076 0110 8000 0001 9166 214), entrambi intestati a Upel – Via Como n.40 – 21100 Varese.

Per ogni ulteriore informazione si prega di contattare la segreteria dell'Upel: **0332 287064**.

[CLICCA QUI PER SCARICARE IL FILE COMPLETO](#)

*Copyright © 2016 UPEL - Unione Provinciale Enti Locali, All rights reserved.
Ricevi questa email in quanto iscritto alla Newsletter di UPEL.*

Il indirizzo è:
UPEL - Unione Provinciale Enti Locali
Via Como n. 40
Varese, VA 21100
Italy

[Add us to your address book](#)

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)