



“senza sole sono silente”

LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo

LO STRESS: GESTIRLO E PREVENIRLO

con il dott. Franco Perino



“Non è un pericolo, ma piuttosto la minaccia di un pericolo a innescare più spesso la risposta di stress.” DANIEL GOLEMAN

19 ottobre 2019

ore 9.00-13.00 e 14.30-16.30

presso Villa S. Ignazio, Via delle laste 22, Trento

iscrizioni preferibilmente entro il fine settembre 2019

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

📍 LED Laboratorio di Educazione al Dialogo - Via delle Laste, 22 - Trento
☎ tel. 0461.268873 - lunedì e mercoledì dalle 15.00 alle 18.00
e-mail: led@vsi.it 🌐 sito web: www.led-laboratorioeducazionedialogo.it

Lo stress è l'attivazione che l'organismo mette in atto per fornire all'individuo le risorse per affrontare le sfide della vita.

Quando le risorse sono scarse rispetto alla entità delle sfide, compare lo stress negativo, che porta a numerose malattie.

Avere **consapevolezza** dei propri obiettivi, delle proprie risorse e saper padroneggiare alcune **strategie di coping** può aiutare a promuovere la propria salute e qualità della vita.

Il coping (termine inglese traducibile con "strategia di adattamento") indica l'insieme dei meccanismi psicologici adattativi messi in atto da un individuo per fronteggiare problemi personali ed interpersonali, allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress.

METODOLOGIA

La metodologia proposta implica la partecipazione attiva dei partecipanti in un clima di fiducia e rispetto reciproco secondo i principi dell'Approccio Centrato sulla Persona. Il lavoro proposto è a carattere esperienziale, con laboratori in piccolo e grande gruppo ed integrazioni teoriche.

FACILITATORE

FRANCO PERINO, medico, psicoterapeuta dell'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers, formatore esperto, soprattutto in ambito sanitario.

ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Il costo del corso è di € 60 + 5 € di quota associativa per l'anno solare in corso (riduzioni concordabili). Per iscriversi contattare la segreteria (telefonicamente o via e-mail) comunicando i propri dati (nome, cognome, indirizzo, telefono, e-mail) ed effettuare il versamento della quota d'iscrizione tramite bonifico bancario intestato a LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo, codice IBAN: IT 45 H 08304 01833 00000 9791693, causale: il proprio cognome e il nome del corso (es. Rossi, Ragazzi). Eventuali ritiri vanno comunicati con almeno 8 giorni di anticipo, altrimenti il pagamento è comunque dovuto per permettere lo svolgimento del corso.