

# **Metologie e procedure comportamentali e cognitive per la gestione funzionale degli stati di ansia**

## *DESTINATARI*

Educatori, Tecnici della riabilitazione psichiatrica, Asa Oss

## *METODOLOGIA*

Lezione - Discussione

## *MATERIALE*

## *COSTI*

Corso gratuito rivolto ai collaboratori del centro Sacro Cuore di Gesu'

## *LUOGO*

San Colombano al Lambro (MI)

## *CALENDARIO*

27 marzo, 14.00 - 18.00

10 aprile ; 14:00 - 18:00

04 settembre 2026 : 10:00 - 16:00

02 ottobre 2026 : 10:00 - 16:00

16 ottobre 2026 : 10:00 - 16.00

20 novembre 2026 : 10: 00 - 16:00

## *ORARIO*

## *NUMERO DEI PARTECIPANTI*

Posti complessivi: 20

Posti prenotati: 16

Posti confermati: 0

## *FINALITA'*

Approfondimento di tecniche maggiormente adeguate di contesto di cura

Presentazione delle più efficaci e accreditate tecniche di gestione dell'ansia e dello stress

Sperimentazione delle stesse sugli Ospiti

## *CONTENUTI*

La formazione prevede la presentazione (teorica e pratica), con approfondimento di quelle maggiormente adeguate ai vostri contesti, delle più efficaci e accreditate tecniche di gestione dell'ansia e dello stress (in generale e/o legati a particolari condizioni):

Respirazione controllata, Rilassamento progressivo di Jacobson, Grounding, Visualizzazione guidata e cenni sulle tecniche immaginative, Mindfulness (informale).

## *NOTE*

## *DOCENTI*

dott.sa CIPPO DANIELA

psicologo psicoterapeuta

## *TUTOR*

DOTT.SA ZENI LAURA

REFERENTE LOCALE PER LA FORMAZIONE

