

MODULO DI ISCRIZIONE CORSO “Vinci lo stress con le tecniche di rilassamento”

Nome

Cognome

Indirizzo

Telefono

Cellulare

E-mail

Acconsento al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. Lgs. N.196 del 30.06.2003

Data

Firma

MAPPA



MODALITA' DI ACCESSO AL CORSO

Il corso partirà al raggiungimento di minimo 4 persone.

MODALITA' DI ISCRIZIONE AL CORSO

Le persone interessate sono pregate di inviare una email con i dati del “Modulo di iscrizione” e con i giorni e gli orari in cui preferirebbero seguire il corso. Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti sarà inviata una email con le date e gli orari definitivi.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Dott.ssa Claudia Distefano—Psicologa.

claudiadistefano@psicologicamenteok.com

Cell: 3663854258

Dott.ssa Claudia Distefano

Psicologa



**Psicologicamente
Ok**

**“Vinci lo stress con le
tecniche di rilassamento”.**



Cosa è lo stress?

Lo stress è la risposta, la reazione del nostro corpo e della nostra mente ad eventi, cambiamenti e minacce reali o percepite.

Lo stress è il grande protagonista del nostro secolo.

Viviamo in maniera frenetica, con mille impegni: il lavoro, la casa, la famiglia, il partner, le relazioni sociali.

Il nostro organismo cerca di rispondere strategicamente e di adattarsi alle varie situazioni ed esigenze, ma a volte non ci riesce.

Il nostro livello di stress cresce, aumenta sempre più e ci fa del male.

Ciò si ripercuote sulle nostre relazioni e sulla nostra qualità della vita.

Lo stress ci fa sentire irritabili, ansiosi, poco disponibili agli altri; non riusciamo a concentrarci, fumiamo di più, ...siamo in uno stato di "Super Stress"!

Combatti lo stress, impara a Rilassarti!

IL CORSO: "VINCI LO STRESS CON LE TECNICHE DI RILASSAMENTO"

Il corso è finalizzato allo sviluppo di conoscenze e competenze di autogestione e di automonitoraggio, utili a gestire e combattere lo stress.

E' indicato per:

- Chi vuole ritrovare il proprio Ben-Essere
- Chi desidera entrare maggiormente in contatto con se stesso
- Chi vuole gestire meglio situazioni di difficoltà e tensione
- Chi si sente agitato ed ansioso
- Chi soffre di stress

Il corso è composto da 6 incontri esperenziali a cadenza settimanale, di 2 ore ciascuno.

METODOLOGIA

Il rilassamento muscolare di Jacobson è un metodo semplice ed efficace che si fonda su un assunto principale: ad ogni pensiero, emozione e/o percezione corrisponde una contrazione muscolare, quindi imparando a decontrarre i muscoli si può giungere al rilassamento mentale.

Una volta appresa questa metodologia potrai usarla autonomamente, quando ne sentirai la necessità.

Rilassa il corpo, rilassa la mente!



DOVE

Presso il Centro Equilibrya in Via Rocco Di Cillo, 8/A - Carbonara (Ba) vicinanze Osp Di Venere.

CONDUCE

Dott.ssa Claudia Distefano—Psicologa

COSTI

Il corso ha un costo di € 85 a persona, comprensivo di materiale.