GESTIRE E PREVENIRE LO STRESS: AFFRONTARE CON SUCCESSO I MOMENTI DI STANCHEZZA ANCHE ATTRAVERSO UNA PROFICUA ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO

12 ore

Destinatari

Possono partecipare esclusivamente professionisti iscritti a Ordini/Collegi aderenti al CUP che esercitano l'attività con sede legale ed operativa in Regione FVG, come definito dal Regolamento per la concessione di finanziamenti ai sensi dell'articolo 6 comma 1 della legge regionale 22 aprile 2004, n. 1

Aggiornamento e sviluppo professionale continuo

La partecipazione all'evento darà diritto ai Crediti Formativi Professionali se previsti dai diversi Ordini e Collegi, secondo i rispettivi Regolamenti.

Attestato

L'acquisizione dell'attestato - e l'eventuale riconoscimento di crediti per la formazione continua - è subordinato ad una frequenza dell'**80%** del monte ore previsto

Quota di iscrizione

Quota intera: **100 euro** (non soggetti a IVA)

Quota agevolata riservata a professionisti iscritti da meno di 5 anni: **60 euro** (non soggetti a IVA)

N.B. In caso di assenza la quota d'iscrizione non verrà rimborsata.

Per ulteriori informazioni

dott.ssa Francesca Peruch f.peruch@enaip.fvg.it
0434-586438/434

Evento di formazione organizzato dal CUP (COMITATO UNITARIO PERMANENTE DEGLI ORDINI, COLLEGI E ALBI PROFESSIONALI DELLA PROVINCIA DI PORDENONE) nell'ambito dei Finanziamenti per l'aggiornamento dei professionisti ai sensi della L.R. 13/2004.

Il corso permette ai partecipanti di conoscere e imparare ad utilizzare strumenti e modalità di pensiero che permettano loro di gestire al meglio i momenti di sovraffaticamento fisico e psicologico e di prevenirli.
Saranno illustrate le caratteristiche scientifiche del fenomeno "stress", approfondendo le implicazioni e i segnali sia fisici che psicologici e mettendo in evidenza l'inter-relazione tra corpo e mente e l'importanza di gestire meglio il tempo per evitare sovraffaticamenti e sensazioni di inadeguatezza. Verranno messi in luce i comportamenti maggiormente idonei per affrontare periodi di disagio psico-fisico ricorrendo a diversi strumenti come le tecniche di rilassamento e una gestione efficace del tempo e del lavoro.

CONTENUTI

Caratteristiche del fenomeno "stress"

- Analisi del processo "comunicativo" tra corpo e mente
- I sintomi fisici, intellettivi, psicologici ed emotivi dello stress
- L'importanza del cambiamento di abitudini nella prevenzione: l'organizzazione della vita quotidiana, l'ottimizzazione della gestione del tempo, lo sviluppo del pensiero positivo, l'alimentazione sana e l'attività fisica
- Strumenti per l'auto analisi del livello di stress
- Illustrazione di alcune tecniche "anti stress" occidentali e orientali: training autogeno, i diversi tipi di yoga, la pratica della meditazione, la musicoterapia, il rebirthing

La gestione del tempo

Tecniche e strumenti per individuare le priorità, gestire gli imprevisti e programmarsi la giornata professionale e privata

MODALITÀ DIDATTICA: *verrà utilizzata una modalità interattiva e attiva nella quale saranno proposti esercizi di rilassamento e di respirazione*

RELATORE

Dott.ssa Daniela Quattrone

CALENDARIO

lunedì 04 novembre 2019: 14.30-18.30
lunedì 11 novembre 2019: 14.30-18.30
lunedì 18 novembre 2019: 14.30-18.30

SEDE

Enaip FVG Via Pasch, 83 – CORDENONS (PN)

Altre iniziative formative organizzate dal CUP per l'anno 2019/20

>> STRATEGIE DI MERCATO PER LIBERI PROFESSIONISTI - 20 ore / ottobre 2019

>> L'INTELLIGENZA EMOTIVA, CHIAVE PER LO SVILUPPO PERSONALE E PROFESSIONALE - 20 ore / novembre 2019

>> CREARE E GESTIRE IL PROPRIO SITO WEB PROFESSIONALE - 20 ore gennaio/febbraio 2020

>> PUBLIC SPEAKING, L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - 20 ore gennaio/febbraio 2020