

#### Modulo 1: Stress e definizioni

- Riconoscere lo stress
- Definizioni: stressor, stress, eustress e distress
- Lo stress e l'ambiente
- L'assuefazione allo stress
- Esercitazioni pratiche

#### Modulo 2: I sintomi dello stress

- Lo stress non gestito: effetti cognitivi ed emotivi
- Il processo di rielaborazione dello stimolo stressante: stimolo stressante, pensieri, emozioni
- I segnali del distress (stress negativo): area fisica, cognitiva, emotiva e comportamentale
- La reazione dell'organismo: la fase di allarme e la fase di esaurimento

#### Modulo 3: Tecniche di gestione dello stress

- Gestione dello stress e gestione della complessità
- L'ascolto emozionale
- La matrice problemi e opportunità
- Il piano personale di miglioramento
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di respirazione
- Tecniche di meditazione consapevole
- Esercitazioni pratiche

#### Modulo 4: Orientamento, motivazione ed empowerment

- Promuovere l'autoconsapevolezza
- Favorire una riflessione sulla propria autostima e sul grado di capacità di empowerment
- Sviluppare conoscenza pratica delle critiche auto-limitanti e delle critiche manipolative

#### Modulo 5: L'importanza delle emozioni

- Il significato delle emozioni
- Strategie di controllo emozionale
- Esercizi di modificazione dei pensieri, delle valutazioni e delle convinzioni disfunzionali e di gestione delle emozioni

## Modulo 6: La gestione del tempo

- La percezione soggettiva del tempo
- Strumenti e tecniche per organizzare il proprio tempo
- Definire le priorità : urgenza e importanza
- La Matrice Eisenhower nel lavoro, nella vita

## Modulo 7: Conclusioni

- Esercitazioni pratiche

