www.betaacademy.it

Scheda di progetto

Corso di gestione dell'ansia

Caratteristiche generali

Titolo: Gestione dell'ansia.

Tipologia: Corso di formazione.

Obiettivi: Il corso propone l'apprendimento delle strategie e degli strumenti più efficaci per comprendere e dominare l'ansia, gestire adeguatamente le emozioni e il proprio tempo, rafforzare l'autostima e le abilità sociali ed imparare a rilassarsi.

Destinatari: Il corso è rivolto a chi desidera gestire e ridurre il disturbo d'ansia o di panico, migliorare l'autocontrollo e l'autoinduzione di calma e rafforzare l'autostima.

Durata: 3 mesi.

Quota di iscrizione[1]**:** € 395.

Quota di partecipazione mensile[1]**:** € 295.

Organismo di formazione: Beta Academy, brand di Beta Service, centro di formazione professionale convenzionato con l'Università degli Studi di Messina (www.betaacademy.it).

Sede del corso: Viale San Martino n. 262 (cortile dietro Prinzi), 98123 Messina.

Patrocini: Ludicultura.

Dettagli

Area tematica: Sviluppo personale, gestione delle emozioni, comunicazione.

Settore: Comportamentale, risorse umane.

Durata totale in ore: 90.

Durata attività di laboratorio in ore: 45.

Laboratorio: Le tecniche praticate nel corso sono di semplice apprendimento, utilizzabili nella vita quotidiana per attenuare gli stati di ansia e risolvere i disagi fisici, di digestione, del sonno, articolari e disagi psichici, ansia, depressione e panico.

Frequenza: L'attività formativa sarà svolta in 2-3 incontri settimanali in orari mattutini e/o pomeridiani. Gli incontri formativi saranno di 3/4 ore ciascuno. La frequenza alle attività previste è obbligatoria con tolleranza del 20% (un numero di assenze superiore al 20% del monte ore impedirà l'ottenimento del titolo di attestazione finale).

Attestazioni: Attestato di partecipazione con dettaglio, attestato finale.

[1] I prezzi indicati nella pagina sono da intendersi esclusi di iva

Valutazione: La valutazione delle competenze sarà effettuata con un sistema di monitoraggio basato su test e verifiche di apprendimento proposte durante tutto l'iter formativo.

Metodologie e strumenti applicati: Si utilizzeranno lezioni frontali e tecniche tradizionali (lavagna e slides) in unione con strumenti avanzati per l'interazione, la cooperazione e il monitoraggio didattico quali controllo remoto, lavagne virtuali, co-browsing, group leading e altro. Inoltre si utilizzeranno tecniche formative attive quali discussioni di gruppo, simulazioni, autocasi, case history e role playing.

Materiali didattici: Agli allievi sarà fornito il materiale didattico sottoforma di dispense, presentazioni multimediali e video oltre agli applicativi per le esercitazioni e il post lesson.

Attrezzature: Le aule sono organizzate per fornire spazi idonei per le esperienze individuali, minigruppo e collettive proposte durante il corso.

Community: Nell'ambiente sono stati organizzati spazi di condivisione, comunicazione e approfondimento. Ogni utente potrà incontrarsi e discutere con altri corsisti entrando a far parte di una community, in cui approfondire argomenti disciplinari e di altro genere, ma anche chiedere spiegazioni e relazionarsi con esperti.

Docenti: Il corso sarà presentato da docenti esperti altamente qualificati, con larga esperienza nel trattamento del disturbi comportamentali e nel personal coaching. Oltre ad avere le competenze e le capacità, saranno in grado di gestire il rapporto d'aula, creando un ambiente collaborativo di partecipazione e motivazione.

Accessibilità persone disabili: La sede del corso è accessibile ai disabili nel rispetto dell'attuale normativa: i locali destinati alle attività formative (aule didattiche e laboratorio di informatica) e i servizi igienici (wc per disabili) garantiscono l'accessibilità ai portatori di handicap, inoltre, l'organismo di formazione garantisce ogni supporto necessario, sia strumentale che di personale, a seconda del tipo di svantaggio.

Beta® Academy Formazione Ricerca Sviluppo

Competenze acquisite durante il corso

Gestione dell'emotività

1. Capacità di gestire l'emotività e lo stato d'ansia e di panico
2. Capacità di autoindurre rilassamento
3. Riduzione delle manifestazioni psicosomatiche dell'ansia.

Capacità trasversali

1. Migliore autostima e autocontrollo
2. Migliori abilità sociali.

Modalità di adesione

Accesso a numero chiuso: L'ammissione al corso è riservata ad un numero massimo di 15 partecipanti per ogni sessione.

Iscrizioni: L'iscrizione al corso può essere effettuata tramite colloquio di valutazione individuale o collettivo da definirsi contattando telefonicamente la segreteria didattica dell'organismo di formazione.

Programma del corso

Vedi documento "Scheda di programma".