

Caratteristiche generali

Titolo: Gestisci l'ansia e lo stress.

Tipologia: Conferenza.

Obiettivi: La conferenza si pone l'obiettivo di presentare le strategie e gli strumenti più efficaci per comprendere e dominare l'ansia e il panico, gestire adeguatamente le emozioni, rafforzare l'autostima e le abilità sociali ed imparare a rilassarsi.

Destinatari: La conferenza è rivolta a chi desidera gestire e ridurre il disturbo da ansia e da stress, migliorare l'autocontrollo e l'autoinduzione di calma.

Quota di partecipazione: Gratuita.

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: 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: 3.

Attestazioni: Attestato di partecipazione con dettaglio.

Docenti: La conferenza sarà presentata da docenti esperti altamente qualificati, con larga esperienza nel trattamento dei 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.

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.

Accessibilità persone disabili: La sede 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.

Modalità di adesione

Requisiti di ingresso: Prenotazione obbligatoria.

Accesso a numero chiuso: L'ammissione alla conferenza è riservata ad un numero massimo di 30 partecipanti.

Iscrizioni: La prenotazione può essere effettuata contattando telefonicamente la segreteria didattica dell'organismo di formazione.

Programma della conferenza

Vedi documento "Scheda di programma".

