

Modulo 1: Riconoscere il problema

- I sintomi dell'ansia e dello stress
- Le cause
- Retaggi e condizionamenti socio-culturali, credenze, inibizioni e modi di ragionare
- I modi di valutare la realtà e convinzioni disfunzionali che alimentano e mantengono l'ansia
- Come produrre un cambiamento

Modulo 2: Tecniche di gestione

- Gli errori comuni
- L'ascolto emozionale
- La matrice problemi e opportunità
- Il piano personale di miglioramento
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di respirazione
- Tecniche di meditazione consapevole
- Gli automatismi
- Il condizionamento
- L'autoipnosi
- Il training autogeno

Modulo 3: Orientamento, motivazione ed empowerment

- Promuovere l'autoconsapevolezza
- Favorire una riflessione sulla propria autostima

Modulo 4: L'importanza delle emozioni

- Il significato delle emozioni
- Strategie di controllo emozionale

Modulo 5: Il coraggio di esporsi

- Identificare le situazioni o i luoghi che inducono ansia o stress

Modulo 6: Comunicazione e psicologia del comportamento

- Principi e tecniche di comunicazione verbale e non verbale

Modulo 7: La gestione del tempo

- Strumenti e tecniche per organizzare il proprio tempo
- Definire le priorità: urgenza e importanza