

CON IL PATROCINIO



## MASTER IN GESTIONE DELLO STRESS

SEDI:

VARESE – COMO – LECCO – MONZA - RHO

### Per gli Assistenti Sociali:

**Per ogni sede il CROAS Regione Lombardia il 4 agosto ha  
deliberato l'attribuzione di n.15 crediti formativi  
n. ID evento 15204**

Cosa ci succede quando ci sentiamo messi alle strette dai mille impegni quotidiani?

Quando sembra che le nostre emozioni prendano il sopravvento e anziché darci una spinta all'azione ci buttano a terra quasi inermi?

Quando sembra che il tempo non sia mai abbastanza e le nostre energie si stiano esaurendo?

Cosa ci succede quando ci sentiamo stressati?

Ci sono dei momenti in cui sembra impossibile conciliare tutti gli impegni.

Trovare la giusta spinta per concentrarsi a volte può essere molto difficile e sembra di camminare con un grosso peso sulle spalle, del quale non riusciamo a liberarci.

Ci sono giornate in cui la stanchezza, fisica e mentale, prende il sopravvento ed abbiamo la sensazione di non riuscire a concludere nulla durante la giornata.

Se queste circostanze sono frequenti è possibile provare dei forti stati di ansia che, se durano a lungo, portano a sentirsi stressati.

Lo stress si verifica quando percepiamo che le richieste ricevute dall'esterno (famiglia, affetti, lavoro,...) eccedano le nostre risorse. Proviamo quindi la sensazione di non riuscire a gestire la situazione, o le situazioni, in cui ci troviamo.

Lo stress può causare, tra l'altro, stanchezza, irritabilità, insonnia, mal di testa, dolore allo stomaco, difficoltà di concentrazione e a portare a termine le cose.

Si ha la sensazione di non essere in grado di cambiare le cose.

---

### UNIONE PROVINCIALE ENTI LOCALI

Via Como 40, - 21100 - Reg. Persona Giuridica n° 431 Trib. Varese - E-mail [upel@upel.va.it](mailto:upel@upel.va.it) – <http://www.upel.va.it>  
Tel. 0332287064 – Fax 03321888021 - Ente riconosciuto con delibera 3 dic. 1998 n° 40001 della Regione  
Lombardia

Questo stato può mettere a rischio la nostra salute psico-fisica e lo stare bene con gli altri, il nostro Benessere insomma!

Attenzione però...

Non sempre la sensazione di stress è associata a stati negativi, c'è anche lo Stress Buono!

Quello che ci carica, quello che ci motiva, che ci incita e ci spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo e che vogliamo vedere realizzato, anche se ci costerà fatica e sacrificio.

Ecco, esistono efficaci strategie per imparare a gestire lo stress cattivo, che possono essere utilizzate per affrontare le difficoltà di tutti i giorni, anche quelle che a volte sembrano davvero insormontabili!

Questo corso è quindi finalizzato alla promozione del Benessere Personale e alla gestione degli stati negativi.

## Obiettivi:

Capire più a fondo come funzionano le emozioni e come, attraverso un percorso di consapevolezza emotiva, per poter stare bene... anzi meglio (!)

- ▶ comprendere come gestire le emozioni senza farsi opprimere dalle sensazioni negative;
- ▶ imparare tecniche efficaci di gestione dello stress, da applicare in diversi contesti (lavoro, famiglia, relazioni sociali, ...) per scoprire (o meglio ri-scoprire) quali risorse si hanno a disposizione e come cercarne di nuove per fare coping... per affrontare la situazione
- ▶ esplorare la tematica dello stress sul posto di lavoro: a volte questa sensazione di inadeguatezza, stanchezza e difficoltà di concentrazione ci accompagna anche al lavoro. Lo Stress Lavoro-Correlato è un aspetto dell'attività lavorativa che è stato preso in grande considerazione negli ultimi anni nelle ricerche di settore. Ed è un costrutto che verrà brevemente presentato all'interno di questa tematica così ampia.

## Struttura:

Il Master ha una durata di 15 ore, suddivise in 3 moduli da 5 ore ciascuno – dalle ore 9.00 alle ore 14.00

## Destinatari

Il corso è dedicato ai lavoratori, dipendenti o autonomi, che desiderano conoscere come funziona lo stress e come sia possibile imparare tecniche efficaci di gestione delle emozioni negative, per fronteggiarlo al meglio.

## Sedi:

### VARESE – 3/10/17 ottobre 2016

**Sala Convegni dell'Upel** Via Como n. 40 21100 Varese - (Upel mette a disposizione un tagliando, senza limite di orario, al costo di €. 4,00, utilizzabile presso il parcheggio UPIM- CARREFOUR in Piazzale Trento Trieste – di fronte alle ferrovie Nord).

### LECCO - 6/13/20 OTTOBRE 2016

**Camera di Commercio di Lecco “Sala Corsi” – Viale Tonale, 28 – Lecco.** (In prossimità della sede disponibilità di parcheggi liberi).

### **RHO – 30 SETTEMBRE 7/14 OTTOBRE 2016**

**Sala Convegni situata al primo piano del Centrho – Piazza San Vittore 24.** (In Piazza Visconti e in Via Bersaglio si trovano parcheggi a pagamento e liberi).

**COMO 5/12/19 OTTOBRE 2016 “Sala Convegni di Villa Gallia” – Via Borgo Vico n. 148-Como** (disponibilità di parcheggi a pagamento in zone limitrofe).

### **MONZA 5/12/19 OTTOBRE 2016**

**5/12 ottobre - Sala dell’Oro (1° piano) della sede della Provincia di Monza – Via Grigna 13 – Monza** (disponibilità di parcheggio in zone limitrofe);

**19 ottobre – Sala Conferenza (1° piano) della sede della Provincia di monza – Via Grigna 13- Monza.**

### **Docenti:**

Alessandra **Grassi**, Consulente – Formatrice – Psicologa

Francesca **Cilento**, Consulente – Formatrice – Psicologa

## **PROGRAMMA**

Verrà proposto un approccio innovativo allo Stress Management: lo Stress Inoculation Training (Meichenbaum, 1972, 1995, 2007 )

Il SIT è un protocollo di gestione dello stress la cui efficacia è stata verificata in diversi ambiti lavorativi e di vita quotidiana. È strutturato in tre fasi durante le quali la persona acquisisce un vero e proprio Manuale di sopravvivenza allo stress:

1 - Prenderà coscienza delle modalità di reazione agli eventi stressanti cosa mi succede quando sono sotto stress?

2 - Verrà sollecitata a riflettere sulle risorse a disposizione per gestire le situazione stressanti ☐ cosa faccio e come reagisco di fronte a eventi stressanti?

Verranno presentate delle strategie integrative o alternative per far fronte a tali situazioni ☐ posso anche fare così!

3 - Verrà stimolata, attraverso esercizi di immaginazione e role playing a verificare che le nuove modalità di gestione delle emozioni siano efficaci e adatte a lei.

## **Quote d’iscrizione**

### **ISCRIZIONE ENTI ASSOCIATI AD UPEL :**

quota per ogni iscritto **€. 60,00** (esente IVA);

### **ISCRIZIONE ENTI NON ASSOCIATI AD UPEL :**

quota per ogni iscritto **€. 120,00** (esente IVA);

### **PRIVATI/PROFESSIONISTI**

---

## **UNIONE PROVINCIALE ENTI LOCALI**

quota per ogni iscritto: €. 120,00 + IVA 22% (totale quota €. 146,40)

**Le iscrizioni sono a numero chiuso max 25 partecipanti a corso.**

### **Per iscriverti:**

L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata esclusivamente ON-LINE. Sul nuovo sito di 'Upel' [www.upel.va.it](http://www.upel.va.it), nella home page è pubblicato l'elenco dei "corsi attivi"; cliccando sul link del corso prescelto si accede alla sezione "Formazione" dove è possibile effettuare la registrazione/iscrizione. La registrazione dei dati personali, per l'iscrizione al sito, è obbligatoria e verrà richiesta solo al primo accesso. La conferma dell'avvenuta registrazione sarà comunicata all'indirizzo mail indicato. Questo, vale anche per i vecchi soci. La password attualmente assegnata è stata disattivata.

I dati personali saranno trattati nel rispetto del decreto legislativo n.196/2003.

Nella "bacheca personale", dopo l'iscrizione online, sarà possibile scaricare la documentazione predisposta dal docente. L'attestato di partecipazione sarà scaricabile al termine del corso e previa verifica, da parte della Segreteria Upel, dell'effettiva presenza allo stesso e dopo la compilazione del questionario di valutazione. **Per iscriverti al corso [clicca qui](#)**

### **DISDETTA CORSO:**

L'iscrizione si **intende perfezionata** al momento del ricevimento, da parte di Upel, dell' "iscrizione" al corso/convegno on-line. Eventuale disdetta dovrà essere comunicata in forma scritta, inviata tramite fax al n. 0332 1888021 o tramite e-mail all'indirizzo [eventi@upel.va.it](mailto:eventi@upel.va.it), almeno 2 giorni prima dell'inizio del convegno. **La mancata comunicazione, entro il predetto termine, comporterà l'applicazione del 50% della quota di partecipazione dovuta.**

**Per gli importi delle quote di iscrizione uguali e superiori €. 75,00 verrà addebitata la marca da bollo dell'importo di €. 2,00. Il codice CIG, se previsto, dovrà essere comunicato alla segreteria Upel all'indirizzo mail: [upel@upel.va.it](mailto:upel@upel.va.it)**

**Il versamento della quota potrà essere effettuato sul c/c bancario UPEL presso la Banca Popolare di Bergamo – Via Veneto 2 – Varese (CODICE IBAN IT69D0542810801000000003091) oppure sul c/c postale n. 19166214 (CODICE IBAN: IT63 U076 0110 8000 0001 9166 214), entrambi intestati a Upel – Via Como n.40 – 21100 Varese.**

Per ogni ulteriore informazione si prega di contattare la segreteria dell'Upel: **0332 287064.**

Distinti saluti

Il Direttore – Dott. Claudio Biondi

