

FARE CIÒ CHE CONTA NEI MOMENTI DI STRESS

Promozione del benessere psicologico

Iscrizione al Corso su Moodle



Compilazione dei questionari online



Inizio del Programma "FARE CIO' CHE CONTA NEI MOMENTI DI STRESS"

**Week
1**

MODULO 1: RADICARSI

- 1.1 Che cos'è lo stress?
- 1.2 Come sono collegati tra loro lo stress, i ganci e i valori
- 1.3 Radicarsi

MODULO 2: SGANCIARSI

- 2.1 Gestire pensieri ed emozioni spiacevoli
- 2.2 Sganciarsi: Notare, dare un nome e concentrarsi nuovamente
- 2.3 Superare le difficoltà a mettere in pratica

**Week
2**

**Week
3**

MODULO 3: AGIRE SECONDO I PROPRI VALORI

- 3.1 Cosa sono i valori?
- 3.2 Identificare i nostri valori
- 3.3 Come agire secondo i tuoi valori

MODULO 4: ESSERE GENTILI

- 4.1 Farsi agganciare da pensieri poco gentili
- 4.2 Sganciarsi da pensieri non gentili
- 4.3 Piccoli atti di gentilezza

**Week
4**

**Week
5**

MODULO 5: FARE SPAZIO

- 5.1 Fare spazio
- 5.2 Fare spazio, radicarsi e sganciarsi
- 5.3 Essere gentili con se stessi



Compilazione dei questionari online