

# 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