

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Gestire lo stress nelle situazioni conflittuali
Ente erogante	Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la gestione dei conflitti
Durata espressa in ore	11
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	17-18/05/2019 Orario di lavoro Prima giornata 15:00 - 19:00 Seconda giornata 9:00 - 13:00 e 14:00 - 17:00
Sede di svolgimento	Milano
Costo onnicomprensivo	160 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	18
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Daniele Novara
Nominativo/i del/dei formatore/i	Emanuela Cusimano
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	info@copp.it

Programma dettagliato del corso

SEMINARIO

Descrizione

IMPARARE A GESTIRE E A TRASFORMARE LE DIFFICOLTÀ

Ogni giorno viviamo situazioni conflittuali: con il collega con il quale non si va d'accordo, con il vicino di casa troppo rumoroso e invadente, con il partner, con i figli o in famiglia. Succede continuamente. I contrasti, per loro natura, rappresentano un momento di tensione personale e interpersonale e richiedono la capacità di tenere la giusta distanza dal problema. Le situazioni che si ripetono nel tempo sono particolarmente soggette allo stress e alla reattività esplosiva. Una buona manutenzione conflittuale è una prospettiva inedita, permette di ripensare il proprio ruolo all'interno delle dinamiche sociali e di creare le condizioni per un cambiamento evolutivo. Il corso permette di rivedere il nostro atteggiamento nelle situazioni difficili, non evitando il confronto, ma anzi valorizzandolo in senso positivo. In questo modo la gestione dei conflitti diventa immediatamente un naturale anti-stress.

Obiettivi

- riconoscere le situazioni conflittuali e affrontarle per evitare che diventino fonte di stress;
- essere consapevoli delle proprie risorse e capacità di azione nelle situazioni conflittuali;
- capire come sviluppare la capacità di adattamento necessaria per attivare un cambiamento.

Metodo di lavoro

Si basa sul coinvolgimento attivo e diretto dei partecipanti attraverso l'utilizzo del piccolo gruppo come luogo di esperienza e di apprendimento.

Varie