Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	TRASFORMIAMO LO STRESS IN ENERGIA
Tipologia	Corso di aggiornamento
Ente erogante	Cstg - Centro Studi Terapia della Gestalt
Monte ore totale	5
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	via Mercadante, 8 MILANO
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	GIOVEDÌ 29 MAGGIO 2025 DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 21.30 GIOVEDÌ 25 SETTEMBRE 2025 DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 21.30
Costo	€ 80 IVA inclusa
Responsabile didattico	dr. Riccardo Zerbetto
Formatore	Dott.ssa Silvia Ronzani Psicologa, trainer counselor ad orientamento gestaltico, coach Dott.ssa Cristina Tegon Counselor, trainer counselor ad orientamento gestaltico, terapeuta Shiatsu e Massoterapista.
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email sronzani@tiscali.it ; cristina.tegon@gmail.com Tel. 3358495448 oppure 3423032711 Web www.cstgcounseling.it

<p>Programma</p>	<p>Un breve percorso dedicato all'esplorazione delle proprie risposte agli stimoli della vita.</p> <p>Attraverso spunti teorici ed esperienziali porteremo il focus sugli aspetti sia psichici che corporei del nostro stress.</p> <p>Verranno approfonditi i seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoria dello stress e Gestalt - Lo stress e le sue fasi - Effetti dello stress - Ascolto e attivazione corporea - Identificazione degli stressors e stili di vita - Fisiologia del respiro - Esercizi di consapevolezza - Individuazione di strategie personali
<p>Varie</p>	
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>5</p>
	<p>Ore valide ai fini del percorso di crescita personale</p> <p>1</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>