

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

Titolo dell'evento	Lo stress come alleato per trasformare ansia e incertezza
Tipologia	Percorso di crescita personale
Ente erogante	PNLAPP APS
Monte ore totale	7
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Via dello Scalo, 21 Bologna
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Data 12 Settembre 2026 orario: 10 - 18
Costo	€ 50 IVA esente
Responsabile didattico	MARIA SOLDATI
Formatore	Maria Soldati Professional counselor, trainer counselor N° ISCRIZIONE REGISTRO: A0650-2012 Simona Ancora Master PNL, Coach, Formatrice sale e Sicurezza sul lavoro
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 pnlapps@gmail.com
	Tel. 3383720583
	Web https://www.pnlapps.com/

<p>Programma</p>	<p>Obiettivi del Corso Imparare a riconoscere lo stress non come evento esterno, ma come reazione adattiva, non sempre funzionale, che ciascuno di noi contribuisce a creare Utilizzare i segnali fisici dello stress come "campanelli di risveglio" per tornare al momento presente Separare il proprio senso di sé dal flusso incessante dei pensieri ansiogeni</p> <p>Contenuti Teorico-Esperienziali Che cos'è lo stress Lo stress come proiezione nel futuro o nel passato. A cosa serve lo stress Riconoscere lo stress: i segnali fisiologici, emotivi, psicologici e comportamentali Le derive negative dello stress, la cronicizzazione Riconoscere come contribuiamo a creare situazioni ansiogene e stressogene negative Come trasformare lo stress in una opportunità di crescita, consapevolezza e risveglio dando a se stessi la propria configurazione</p> <p>Risultati Attesi Riduzione della reattività emotiva di fronte agli imprevisti. Capacità di accedere a uno stato di "calma vigile" anche in contesti frenetici. Miglioramento della chiarezza mentale e dell'efficacia decisionale. Trasformazione della fatica psicologica in energia creativa.</p>
<p>Varie</p>	<p>Per Partecipare occorre essere iscritti a PNLAPPS. la quota sociale è di 50 Euro e da diritto alla partecipazione gratuita di tutti gli eventi promossi nell'anno. Per iscrizioni https://www.pnlapps.com/lassociazione.html</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling 7</p>	<p>Ore assegnate da AssoCounseling valide come percorso di crescita personale 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>