

COVID-19: TECNICHE PSICOLOGICHE DI AUTO-AIUTO

Dedicato a quanti vivono
situazioni stressanti
dovute alla lotta al Coronavirus

Corso di formazione a distanza GRATUITO





COVID-19: TECNICHE PSICOLOGICHE DI AUTO-AIUTO

Dedicato a quanti vivano situazioni stressanti dovute alla lotta al Coronavirus

Corso di formazione a distanza **GRATUITO**

RiPsi FAD

Area Psicoterapia

Per iscrizioni:

<https://www.studioripsi.it/formazione-a-distanza-fad/>

oppure

info@studioripsi.it

Destinatari

Il corso si rivolge a tutti noi! La situazione di emergenza sanitaria ci ha messo tutti nella condizione di sperimentare delle fragilità più o meno rilevanti o intense.

Possono dunque gratuitamente accedere al corso quanti siano interessati o sentano il bisogno di trovare nuove modalità per fronteggiare momenti di stress e fatica.

Obiettivi didattici

Fattori di stress prolungati possono generare micro-traumi che si manifestano con sintomi quali, ad esempio, nervosismo, ansia, apprensione, tristezza, depressione, somatizzazioni. Esistono efficaci tecniche psicologiche di auto-aiuto che possono essere insegnate e che ognuno di noi può mettere in atto per alleviare la propria sofferenza. Prendersi

cura di sé mediante le tecniche proposte può alleviare i nostri sintomi al punto da generare, a volte, anche un processo di guarigione spontaneo.

Metodologia e durata

Il corso si svolgerà in modalità e-learning: la durata della video-lezione sarà di 3 ore circa. È possibile seguire il corso in qualsiasi momento.

Le slide sono incluse nel pacchetto.

Docenti Psicologi-Psicoterapeuti

Dott.ssa Samanta Artico
Dott.ssa Silvia Bosio
Dott. Fabio Cotti
Dott.ssa Stefania Fabozzi
Dott.ssa Tania Furini
Dott.ssa Onorina Gibi
Dott.ssa Roberta Mor

Costi: il corso è GRATUITO



Psicologia clinica
Psicoterapia
Psicologia giuridica
Test e psicodiagnosi

Studio RiPsi

SEDI

- Sede di Milano – Via Sidoli, 6
- Sede di Como – Via Auguadri, 22
- Sede di Varese – Via Staurenghi, 24

CONTATTI

Tel. 02.49457024
Mobile 335.7026044
info@studioripsi.it
www.studioripsi.it