

TECNICHE DI AUTO-AIUTO

Tecniche psicologiche di auto-aiuto per gestire situazioni stressanti

Corso di formazione a distanza GRATUITO





TECNICHE DI AUTO-AIUTO

Tecniche psicologiche di auto-aiuto
per gestire situazioni stressanti

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 è rivolto a tutta la popolazione, non solo a professionisti del settore psicologico.

Obiettivi didattici

Il corso, inizialmente progettato e rivolto alla popolazione italiana colpita dalla pandemia da SARS-CoV-2, presenta tecniche di auto-aiuto in realtà estendibili a qualsiasi evento stressante. Per tale ragione, a fronte delle richieste pervenute, Studio RiPsi ha deciso di riproporre questo corso.

Fattori di stress più o meno prolungati possono infatti generare micro-traumi che si manifestano con sintomi quali, ad esempio, nervosismo, ansia, apprensione, tristezza, 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 sintomi al punto da generare, a volte, anche un processo di guarigione spontaneo.

Metodologia e durata

Il corso si svolgerà in modalità e-learning e sarà disponibile per un anno: è possibile seguire il corso in qualsiasi momento.

La durata della video-lezione sarà di 3 ore circa. Le slide sono incluse nel corso.

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