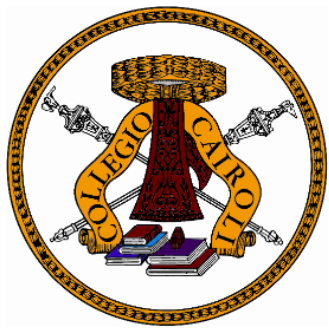




UNIVERSITÀ
DI PAVIA

TRASFORMARE LO STRESS IN ENERGIA POSITIVA

inserito all'interno dei Laboratori delle competenze trasversali dell'Università di Pavia (Open Badge)

Workshop interattivi, corsi pratici riconosciuti a livello europeo.

Presentazione

La sensazione di stress non sempre è associata a stati negativi, c'è anche lo stress buono, quello che carica, quello che motiva, e spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo, anche se ci costerà fatica e sacrificio.

Il corso vuole presentare efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia e motivazione. Verranno presentate tre tipologie di strategie: comportamentali, emotive e comunicative, andando a presentare tecniche efficaci per la gestione delle situazioni sfidanti e di potenziamento della comunicazione assertiva.

Durata: Nr. 7 incontri per 14 ore complessive (2 ore a lezione). Criteri per il rilascio del badge: frequenza di almeno 10 ore delle 14 previste.

Periodo e calendario: 25 febbraio, 03 – 11 – 18 – 25 marzo, 01 – 04 aprile dalle ore 17:00 alle ore 19:00.

Luogo: Aula didattica I, Collegio Fratelli Cairoli, P.zza Cairoli 1, Pavia

Docenti

Alessandra Grassi Psicologa – PhD

Esperta di gestione dello stress, benessere organizzativo e comunicazione efficace. Psicologa e formatrice aziendale, affronta le tematiche legate al benessere anche a livello individuale con percorsi personalizzati e nelle aule dell'Università Cattolica.

Lettrice seriale, appassionata di montagna e trekking, uno sport che mi ha insegnato a raggiungere, un passo dopo l'altro, le vette più impegnative.

Francesca Cilento Psicologa – PhD

Esperta di comunicazione, problem solving e psicologia dei nuovi media. Psicologa e consulente con un'anima da ricercatrice, alla formazione aziendale affianco la consulenza individuale e l'insegnamento in Università Cattolica. Divoratrice di libri e grande appassionata di novità, ho imparato a circondarmi di spunti differenti per offrire proposte inedite e multidisciplinari. Ultimo progetto? Imparare a suonare la batteria!