VareseNews

Stress management, impara a gestirlo

Pubblicato: Lunedì 20 Marzo 2017

Il mondo professionale attuale, con tutti i cambiamenti a livello politico, sociale, economico, fiscale, ha contribuito non poco ad innalzare lo **stress** in coloro che li vivono in prima persona.

La constatazione che un numero sempre più alto di professionisti, commercianti, imprenditori e manager vivano la loro attività professionale con forte stress, ha spinto il dott. Malnati alla creazione del **corso di due giorni sullo stress management**.

Il **dott. Marco Malnati**, psicologo e psicoterapeuta, ha sviluppato un'esperienza di oltre quindici anni nel trattamento dei disturbi di ansia e delle situazioni stressanti in ambito clinico: riceve in regime di libera professione a Varese presso il C.D.V (Centro Diagnostico Varesino) e presso il suo studio di Fino Mornasco. E' **profondo conoscitore delle principali tecniche cognitive e di rilassamento** (training autogeno su tutte) di cui la psicologia oggi dispone.
La base epistemologica su cui poggia il corso, è la moderna **psicologia cognitiva** che tanti consensi e tante validazioni ha ottenuto, e continua costantemente ad ottenere, nel mondo scientifico.

Il corso di Stress Management del dott. Malnati, parte dall'assunto che **lo stress raramente possa essere superato**: la nostra pratica quotidiana ci insegna, infatti, che tante situazioni devono necessariamente essere affrontate; pertanto di fronte a ciò non ci rimane che o subirle o provare a gestirle al meglio.

Il corso parte dalla consapevolezza che **non esiste un unico stress, ma tante forme di stress** che sono

legate alle caratteristiche individuali di ciascuno e questo concetto è ben espresso dalla formula **iSTRESS=hp*ss+i*ss+i*rss.**
L'accento posto sulla variabilità individuale, pertanto è il punto di partenza per elaborare la modalità più efficace per gestire al meglio lo stress.

Durante il corso, si affronterà la gestione dello stress sia dal punto di vista cognitivo, sia emotivo che corporeo, valorizzando le specificità individuale della percezione e della gestione dello stress.

Brevi **momenti teorici**, si altereranno a **simulazioni di situazioni potenzialmente stressanti**, cui seguirà l'applicazione delle tecniche: solo sperimentando in prima persona l'efficacia della tecnica, le persone possono rendersi conto della qualità delle loro nuove risorse.

Durante il corso, il dott. Malnati si avvarrà della **collaborazione del dott. Mossi**, psicologo, psicoterapeuta esperto di psicologia del lavoro.

Il corso si terrà nel weekend del **25-26 marzo presso il Just Hotel Lomazzo Fiera**, all'uscita di Lomazzo sulla autostrada A9.
Per ulteriori informazioni ed iscrizioni, potete visitare il sito **www.corsigestionestress.it** , telefonare al **338 6043002** o scrivere a **marco.malnati@alice.it**.

di Ufficio pubblicità