

TECNICHE PSICOCORPOREE di gestione dello stress

L'Università **eCampus**, in collaborazione con **Cepsi**, Centro di ricerca in psicologia applicata, presenta il **corso accreditato ECM** Tecniche psicocorporee di gestione dello stress

SPECIFICHE DEL CORSO

Data: 20/10/2026, 21/10/2026 e 22/10/2026

Modalità di erogazione: FAD sincrona

Obiettivo formativo: Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali (10)
Crediti ECM: 18

Responsabile Scientifico: Prof.ssa Cilento Francesca, Prof.ssa Grassi Alessandra

Destinatari: Assistente sanitario, Dietista, Educatore professionale, Fisioterapista, Infermiere, Infermiere pediatrico, Ostetrico, Podologo, Tecnico della prevenzione dell'ambiente e dei luoghi di lavoro, Tecnico di laboratorio biomedico, Veterinario
Quota di partecipazione: €180,00

PROGRAMMA DEL CORSO

Docente: Prof.ssa Cilento Francesca
20/10/2026 APPROCCI TEORICI SUL FUNZIONAMENTO DELLO STRESS

- › 09:00-09:40 Le teorie classiche alla base dell'approccio psicocorporeo
- › 09:40-10:00 Le molecole di emozioni di Candance Perth
- › 10:00-10:40 Gli albori della psicosomatica
- › 10:40-11:15 L'asse dello stress

- › 11:15-11:30 ormoni e neurotrasmettitori nello stress
- › 11:30-12:00 I possibili sintomi da esposizione prolungata a stress
- › 12:00-12:15 Il sistema immunitario e lo stress
- › 12:15-13:00 Eustress e distress

21/10/2026 L'APPORTO DELLA MENTE ALLO STRESS: COME LO AUTOALIMENTIAMO E TECNICHE DI GESTIONE

- › 09:00-09:20 L'apporto cognitivo allo stress
- › 09:20-10:00 La prospettiva di Ellis
- › 10:00-10:45 Le trappole del pensiero
- › 10:45-11:15 Esercitazione sulle trappole del pensiero e breve discussione in plenaria
- › 11:15-12:00 La gestione dei pensieri irrazionali: il debating
- › 12:00-12:45 La gestione dei pensieri irrazionali: la ristrutturazione cognitiva
- › 12:45-13:00 Discussione conclusiva e introduzione di come usare il corpo per la gestione dello stress

22/10/2026 TECNICHE DI RILASSAMENTO PER IL COPING EMOTIVO

- › 09:00-09:20 Il coping attraverso la sfera emotiva
- › 09:20-09:45 La respirazione e lo stress
- › 09:45-10:15 Esercizi di respirazione
- › 10:15-10:30 La mindfulness
- › 10:30-11:10 Esercitazione
- › 11:10-11:30 il training autogeno

- › 11:30-12:00 Esercitazione
- › 12:00-12:10 le tecniche immaginative
- › 12:10-12:30 Esercizio guidato del "posto sicuro". Discussione in plenaria
- › 12:30-13:00 Discussione conclusiva.

Per visionare il programma dettagliato e per procedere all'iscrizione utilizza il link <https://didatticaecm.uniecampus.it/eventi-sincroni/tecniche-psicocorporee-di-gestione-dello-stress/>

o inquadra il QR code:



Per informazioni scrivere a segreteria.ecm@uniecampus.it

Provider (ID 5837)

In collaborazione con



eCAMPUS UNIVERSITÀ

