



Lezioni

- Lezione 1 - Lo stress: una risposta fisiologica
- Lezione 2 - Quando lo stress ci sta danneggiando

Argomenti

Lo Stress come reazione fisiologica, lo stress patologico, il ridimensionamento delle situazioni e dei pensieri negativi, relativizzare, vivere la tensione, ancorarsi alla realtà, i pensieri disfunzionali, scrivere le paure, Fight or fly, reprimere la frustrazione, il controllo emotivo, la consapevolezza di sé, la gestione dello stress, esercizi per il rilassamento.