



Area Tematica: *Clinica*

Progettista del corso:

Dott.ssa Luigina Pugno

Responsabile Scientifico:

Dott. Luca-Gionata Zannino

In collaborazione con:



scopri di più:



facebook.com/
VILLAIRISformazione

Info e contatti:

segreteria informativa
segreteria@formazione-sanitaria.it
011 96 63 700

Modalità di iscrizione:

compilare il format di iscrizione on-line sul sito
www.formazione-sanitaria.com



WORKSHOP ESPERIENZIALE e PRESENTAZIONE DEL MASTER in **TECNICHE DI RILASSAMENTO e RIDUZIONE DELLO STRESS**



CORSO GRATUITO

SABATO

17 SETTEMBRE 2022

dalle ore 10.00 alle 12.00

Sala Formazione - Villa Iris
Via Cesare Pavese 12, 10044 Pianezza (TO)



ABSTRACT



DETTAGLI



Presentazione del master sulle principali tecniche utilizzate

durante il workshop sarà possibile sperimentare le seguenti tecniche:

Training autogeno

Mindfulness

Ipnosi Classica

Yoga della risata

queste tecniche potranno essere interamente apprese nel **Master in tecniche di rilassamento e riduzione dello stress** che partirà ad ottobre.

Il master è destinato agli **operatori sanitari** che intendono apprendere le principali tecniche per:

Rilassarsi e recuperare le energie

Gestire ansie e stress, prevenire il burn out

Relazionarsi efficacemente col paziente

Intervenire con i pazienti su: disturbi d'ansia e depressivi, psicosomatici, alimentari, dissociativi

DOCENTI

Dott. Luca-Gionata Zannino

Psichiatra, psicoterapeuta cognitivista
Esperto in Ipnosi classica e Training autogeno

Dott. Lagona Stefano

Psicologo specializzato in Psicoterapia Sistemico-relazionale

Dott.ssa Pugno Luigina

Psicologa specializzata in Psicoterapia Cognitiva