



Dasa-Rägister  
EN ISO 9001:2015  
IQ-1007-11

## SCHEDA CORSO ON LINE

**Titolo corso:** Lo stress

**Tecnologia di sviluppo:** FLASH

**Area Tematica:** DEVELOPMENT

**Collana:** DEVELOPMENT

**Durata:** 1 ora

**Destinatari:**

Tutti

**Obiettivi:**

Fornire al partecipante gli strumenti per riconoscere lo stress e attivare comportanti atti a gestire in maniera efficace le situazioni negative.

**Contenuti:**

### MODULO 1 - Lo stress: una risposta fisiologica

- Lo stress patologico
- Il ridimensionamento delle situazioni e dei pensieri negativi
- Relativizzare, vivere la tensione, ancorarsi alla realtà

### MODULO 2 - Quando lo stress ci sta danneggiando

- I pensieri disfunzionali, scrivere le paure
- Fight or fly, reprimere la frustrazione
- Il controllo emotivo, la consapevolezza di sé, la gestione dello stress

---

**Certificazione/Attestato:** Attestato di fruizione

---

**Prodotto da:** Scala Group S.p.A.

**Contenuti a cura di:** Scala Group S.p.A

**Requisiti Tecnici:**

FLASH
-------

**Flash Player**

Il prodotto viene esportato per la versione 10 e risulta compatibile con le versioni successive del player rilasciate fino alla data di aggiornamento di questo file.

**Acrobat Reader**



Dasa-Rägister  
EN ISO 9001:2015  
IQ-1007-11

I documenti PDF sono esportati per la versione 5 ma sono compatibili con le versioni successive di Acrobat Reader rilasciate fino alla data di aggiornamento di questo file.

### **Browser**

- Internet Explorer 8
- Internet Explorer 9
- Internet Explorer 10
- Internet Explorer 11
- Mozilla Firefox
- Google Chrome

### **JavaScript abilitato**

### **Blocco popup disabilitato**

### **Risoluzione video minima**

I corsi sono ottimizzati per una visualizzazione a 1024x768 su PC.

### **Altoparlanti o cuffie (in caso di prodotti multimediali)**

### **Modalità di tracciamento dati - SCORM 1.2**