

Brescia, 29/01/2020

Il sottoscritto Geom. Giovanni Platto in qualità di Presidente del Collegio Geometri e Geometri Laureati della Provincia di Brescia

A T T E S T A

che il Geom. **Cavalleri Raffaella** iscritto al Collegio Geometri e Geometri Laureati della Provincia di Brescia al numero 4745, ha frequentato regolarmente il:

1° Corso La Gestione dello Stress

riconosciuto dal Consiglio Nazionale Geometri e Geometri Laureati con il Cod CV0100639 Collegio Geometri e Geometri Laureati di Brescia, nei giorni di seguito riportati:

martedì 28 gennaio 2020 dalle 14.00 alle 18.00

martedì 28 gennaio 2020 dalle 09.00 alle 13.00

Per un totale di 8 ore e 8 crediti, ai fini di quanto previsto dal Regolamento per la Formazione Professionale Continua, dei Geometri e Geometri Laureati.

La presente si rilascia per gli usi consentiti dalla legge.



IL PRESIDENTE
(Geom. Giovanni Platto)



LA GESTIONE DEL CORSO E' STATA AFFIDATA A :

Collegio Geometri e Geometri Laureati della Provincia di Brescia P.le Cesare Battisti, 12 - 25128 Brescia (BS) - Cod.Fisc. 80046920171

Titolo corso: 1° Corso La Gestione dello Stress

Programma

1 Lezione 4h 00m

Dott.ssa Zanoni Emanuela

La Gestione dello Stress – 2° parte

- Rischi di natura psicosociale nell'ambito professionale (parte seconda).
- Mobbing, Burnout e PTSD: definizioni, modalità, ripercussioni.
- Elementi in comune e differenze nelle diverse manifestazioni.
- Resilienza ed Autoefficacia quali strumenti di prevenzione.

2 Lezione 4h 00m

Dott.ssa Zanoni Emanuela

La Gestione dello Stress – 1° parte

- Rischi di natura psicosociale nell'ambito professionale (parte prima).
- Lo Stress: elementi, meccanismi, fasi e ripercussioni.
- Eustress e Distress: due facce di una medesima medaglia.
- Tecniche di psicologia comportamentale per affrontare al meglio situazioni stressanti.