

SCHEDA DEL CORSO

Titolo: Gestire la rabbia: capire e trattare un'emozione violenta e travolgente

Durata: 2 giorni x 6 ore = 12 ore 9.00-12.00 / 13.00-16.00

Scopo: la rabbia emozione basilare con sistema biologicamente precoce e rapido rispetto alla cognizione, connette l'organismo col mondo nel quale è inserito, garantendo la sopravvivenza. Caratterizzata da attivazione neurofisiologica potente, causata dalla percezione di un'offesa diretta o a coloro che amiamo, finalizzata a correggere o prevenire determinate situazioni. Può essere causa di molti problemi, come interrompere un rapporto di amicizia o d'amore, portarci a perdere il nostro lavoro e causare seri disturbi di salute. Innata o acquisita, fondamentale è imparare a riconoscerla per gestirne l'aggressività, contenerne l'esplosione violenta trasformandola in forza vitale creativa ed energia positiva

Contenuti: modelli sociali e biologici a confronto

Duro prezzo della rabbia

Falsi miti su come gestire la rabbia

Retroterra di violenza incubatrice di rabbia

Perché ci facciamo prendere dalla rabbia e come gestirla

Suggerimenti di trattamento dalla terapia razionale-emotiva (REBT)

Strumenti, valutazione, indagine e intervento fattivo di controllo

Metodologia: apporti teorici con didattica interattiva di coinvolgimento con simulazioni

E giochi di ruolo con partecipazione fattiva del gruppo

Materiale didattico: slide teoriche-pratiche

Target: (infermieri, OSS, fisioterapisti, operatori sanitari)