

**LA GESTIONE DELLO STRESS  
E DELLE EMOZIONI NELLA PRATICA PROFESSIONALE**  
Corso di formazione  
3° edizione

**Milano, 18 e 25 novembre 2011, ore 14-18**  
**Sede da definire**  
**Milano**

Qualunque stimolo che agisce perturbando le condizioni ottimali di equilibrio dell'organismo provoca nell'individuo una risposta di stress tesa ad adattarsi alla nuova situazione e a ristabilire l'equilibrio.

Noi tutti ci troviamo abitualmente in condizione di stress. Si parla di stress benefico (eustress) quando, dando tono all'organismo e alla psiche, esso ci consente di adattarci alle diverse circostanze e al cambiamento. Al contrario, la continua e prolungata esposizione a stressori (fattori di stress) più o meno gravi nell'ambiente, nella vita professionale e in quella privata, porta ad un eccesso di attivazione fisiologica con conseguenti disturbi funzionali soggettivi, elevati livelli di ansia e di tensione, fino alla caduta delle difese immunitarie e all'insorgere di malattie. In questo caso si parla di distress (stress nocivo).

Quando lo stress, condizione costante della nostra vita, raggiunge livelli eccessivi, rende difficile o impossibile utilizzare al meglio le nostre potenzialità e ci impedisce di essere utili a noi stessi e agli altri. Come ha affermato Hans Selye che ha per primo studiato lo stress negli anni Trenta del secolo scorso, è necessaria una filosofia di vita "un codice di comportamento che ci guidi a non evitare lo stress (un obiettivo impossibile) ma a trasformarlo in qualcosa di salutare e soddisfacente".

Esiste la manifestazione quotidiana delle emozioni, il loro interagire nelle nostre azioni più comuni e nelle nostre professioni, il loro influenzare e seguire i nostri cambiamenti, il modo di pensare e agire, le nostre scelte: le emozioni quindi rappresentano una componente naturale e sempre presente nella quotidianità.

Ma cosa sono? Come riconoscerle? Come utilizzarle? Come accoglierle? Come le emozioni si manifestano sia nella pratica professionale che nella vita di tutti i giorni? Quali gli strumenti a disposizione per gestirle? Come confrontarsi con la propria emotività e con quelle delle persone con cui entriamo in relazione? Domande cariche di interrogativi per chi quotidianamente si occupa di situazioni difficili, gestione di conflitti, rapporti problematici ed è caricato della responsabilità di suggerire soluzioni.

## **Contenuti**

### **1° incontro: 18 novembre 2011, ore 14 - 18**

docente: prof. Fulvio Scaparro

- Emozioni e sentimenti nello studio dell'avvocato: come riconoscerli
- Influenza diretta e indiretta delle emozioni nella pratica professionale
- Le emozioni: limite e/o risorsa del lavoro quotidiano

### **2° incontro: 25 novembre 2011, ore 14 - 18**

docente: prof. Fulvio Scaparro

- La gestione delle emozioni: accoglienza, rimozione; tecniche
- L'interagire delle emozioni dell'avvocato con quelle del cliente e/o dell'avvocato della controparte

### **Metodologia didattica**

Didattica attiva con opportunità di elaborazione individuale e di gruppo per facilitare l'apprendimento e stimolare la capacità innovativa e quella applicativa. Accanto a momenti di tradizionale formazione d'aula, è dato ampio spazio a: discussioni in aula, esercitazioni e sviluppo di casi, testimonianze dei corsisti.

**Destinatari:** operatori psicosociali, mediatori familiari, avvocati, magistrati.

Sul sito [www.associazionegea.it](http://www.associazionegea.it) verrà organizzato uno spazio destinato esclusivamente ai partecipanti (con password) per accedere al materiale didattico e informativo del seminario.

**Docente:**

**Prof. Fulvio Scaparro**, psicoterapeuta, mediatore familiare.

**Attestati:** viene rilasciato un attestato di partecipazione.

**Crediti:** sono stati richiesti crediti formativi all'Ordine degli assistenti sociali e all'Ordine degli avvocati di Milano.

### **Responsabile del progetto**

Professor Fulvio Scaparro, direttore scientifico dell'Associazione GeA.

### **Per iscrizioni e informazioni**

tel 02 29004757, fax 02 40705700, [info@associazionegea.it](mailto:info@associazionegea.it)  
scheda di iscrizione su [www.associazionegea.it](http://www.associazionegea.it)

**LA GESTIONE DELLO STRESS  
E DELLE EMOZIONI NELLA PRATICA PROFESSIONALE**  
Corso di formazione  
3° edizione

Milano, 18 e 25 novembre 2011, ore 14-18  
Sede da definire

**SCHEDA DI ISCRIZIONE**

**Il corso è a numero chiuso. Le iscrizioni devono pervenire entro il 7 novembre 2011.**

Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_  
CAP \_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_  
E mail \_\_\_\_\_  
Tel \_\_\_\_\_  
Professione \_\_\_\_\_ per avvocati: Foro di appartenenza \_\_\_\_\_  
C.F. \_\_\_\_\_ P.I. \_\_\_\_\_

Intestazione della fattura (se i dati sono differenti da quelli precedenti)

Il sottoscritto ha provveduto al pagamento con bonifico bancario c/o Banca Popolare di Milano, dip. 21, c/c n. 41034, ABI 05584, CAB 01621, CIN P, IBAN IT56P0558401621000000041034

- € 210 (€ 175+ € 35 IVA)  
 € 180 (€ 150+ € 30 IVA) per i soci AIAF 2011  
 € 150 esente IVA per i soci GeA 2011  
 € 50 quota associativa GeA 2011 \*

\*La quota associativa annua GeA consente l'esenzione dell'Iva e la partecipazione a condizioni agevolate a tutte le iniziative didattiche dell'Associazione GeA per l'anno 2011.

L'importo dovuto all'Ordine degli avvocati per l'attribuzione dei crediti è a totale carico dell'Associazione GeA.

Data \_\_\_\_\_

firma \_\_\_\_\_

In osservanza del D. Lgs n. 196 del 30 giugno 2003, esprime il consenso affinché i propri dati personali possano essere trattati, nel rispetto della legge sopra richiamata.