



TIPOLOGIA DELL'OFFERTA FORMATIVA

Formazione a distanza (FAD)

TITOLO DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Corso online - Il Ciclo della Rabbia.

Dalla Frustrazione alla Liberazione

LUOGO DI EROGAZIONE

Il corso è erogato in modalità e-learning, con lezioni disponibili su piattaforma e-learning H24. Il corso è fruibile su tutto il territorio nazionale, con disponibilità di un device (PC, Tablet, Smartphone) e rete internet.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

01/01/2026 - 31/12/2026

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

5 ore

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott.ssa Sara Di Febo, Psicologa-Psicoterapeuta

DOCENTE/I

Dott. Massimiliano Stocchi, Psicologo-Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della salute

TUTOR

No



OBIETTIVO FORMATIVO

AREA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI: N.18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici

Il corso ha l'obiettivo di guidare i partecipanti attraverso il **ciclo della rabbia**, fornendo **strumenti pratici** per la sua gestione immediata e a lungo termine.

Si mira a sviluppare la **consapevolezza emotiva** per identificare i *trigger* e a padroneggiare **strategie cognitive e di rilassamento** per deescalare la rabbia. Il corso insegna la **comunicazione assertiva** e l'**empatia** per trasformare la rabbia in una forza positiva, migliorando significativamente le relazioni personali e professionali.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Il **corso** è una guida completa che esplora la natura della rabbia, le sue cause profonde e come essa influisce sulla nostra vita quotidiana.

Attraverso l'analisi del **ciclo della rabbia**, il **corso** fornisce **strumenti pratici** per riconoscere, gestire e trasformare questa potente emozione in una **forza positiva**. Ogni **lezione** offre strategie cognitive, tecniche di rilassamento e metodi di comunicazione assertiva, con l'obiettivo di aiutare il partecipante a liberarsi dai **modelli distruttivi** e a migliorare la qualità delle proprie **relazioni** e della propria vita.

Lezione 1: Che cos'è la rabbia?

Introduce la definizione e la natura della rabbia come emozione complessa e fondamentale. Esplora come essa si manifesti sia a livello emotivo che fisico, e il suo legame con le frustrazioni quotidiane e le esperienze passate.

Lezione 2: Il ciclo della rabbia

Descrive le diverse fasi del **ciclo della rabbia**, dalla frustrazione all'escalation, fino alla gestione finale. Spiega come **riconoscere i segnali precoci** della rabbia per intervenire prima che la situazione sfugga al controllo.

Lezione 3: L'importanza del riconoscimento emotivo

Sottolinea l'importanza di essere consapevoli delle proprie emozioni e di sviluppare una maggiore **consapevolezza emotiva** per identificare i *trigger* che scatenano la rabbia.

Lezione 4: Tecniche di rilassamento e respirazione

Offre **esercizi pratici** di rilassamento e respirazione per calmare la mente e il corpo, riducendo l'intensità della rabbia e migliorando il controllo delle emozioni.

Lezione 5: Strategie cognitive

Introduce tecniche di **ristrutturazione cognitiva** per modificare i pensieri disfunzionali che alimentano la rabbia e sostituirli con interpretazioni più equilibrate.



Lezione 6: Comunicazione assertiva

Spiega come la **comunicazione assertiva** possa prevenire conflitti e ridurre la frustrazione, insegnando a esprimere i propri sentimenti in modo chiaro e rispettoso.

Lezione 7: L'empatia come strumento di gestione della rabbia

Esplora il ruolo dell'**empatia** nella gestione della rabbia, evidenziando come comprendere il punto di vista degli altri possa ridurre le reazioni impulsive.

Lezione 8: Gestione della rabbia nel contesto lavorativo

Fornisce consigli specifici su come gestire la rabbia in situazioni lavorative ad alta pressione, migliorando la collaborazione e riducendo i conflitti.

Lezione 9: L'importanza dell'autocontrollo fisico

Analizza l'importanza di gestire le **reazioni fisiche** associate alla rabbia, come la tensione muscolare, attraverso tecniche di rilassamento progressivo.

Lezione 10: Prevenzione a lungo termine

Propone strategie di **prevenzione** per evitare l'accumulo di frustrazione e promuovere un approccio più equilibrato e consapevole alla gestione delle emozioni.

Lezione 11: La rabbia e la sua relazione con l'ansia e la depressione

Esplora il **legame tra rabbia, ansia e depressione**, offrendo strategie per riconoscere e affrontare queste complesse emozioni.

Lezione 12: La rabbia come segnale di bisogno non soddisfatto: un'analisi psicologica

Analizza la rabbia come un indicatore di **bisogni emotivi insoddisfatti** e suggerisce come affrontare queste radici psicologiche per migliorare il proprio benessere.

Lezione 13: Esercizi pratici per la gestione della rabbia

Conclude con una serie di **esercizi pratici** per applicare le tecniche apprese nel corso e migliorare la gestione della rabbia nel lungo periodo.

ACCREDITAMENTO

Generale: l'evento è accreditato per tutte le professioni sanitarie

NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

50

CREDITI STIMATI

5

SPONSOR/ALTRE FORME DI FINANZIAMENTO

L'evento non è finanziato da sponsor, né gode di finanziamenti di altra natura