

IN DATA 12/01/2021, CONFERIAMO IL CERTIFICATO DI

# GESTIONE DELLO STRESS

CON VOTO FINALE 100/100 A

Stefano  
Biosa

NATO/A A SASSARI il 19/07/1997

Si riporta il programma di studio costituito da 25 ore

Lo stress, che cos'è: Lo stress, conoscerlo per gestirlo meglio, Stress: nemico o potenziale amico; Fronteggiare lo stress - il coping: Allarme e resistenza, La "terza fase" dello stress, I diversi tipi di coping; Cosa ne pensiamo: Pensieri e stress, Mettiamoci in discussione; Fattori protettivi: autostima, resilienza, assertività: L'autostima, La resilienza, Essere assertivi.



ACCADEMIA DOMANI

*Questo Certificato  
è accreditato  
da VeriForm*



DOTT. FABIO REBECCHI

Legale Rappresentante

*Fabio Rebecchi*  
ACCADEMIA DOMANI S.R.L.  
di Rebecchi Fabio  
Via Pietro Blaserna 40, 00146 Roma  
C.F. e P.IVA 04909251003

