

“INTRODUZIONE AI DISTURBI D’ANSIA E ALLA GESTIONE DELLO STRESS”

Relatore:

Dott.ssa Gladys BOUNOUS - Psicologa dello sport – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Presentazione corso

Il corso si pone come obiettivo quello di fornire una panoramica sulle diverse forme che costituiscono lo spettro dei disturbi d’ansia.

Viene fornita una descrizione di ogni singolo disturbo, con criteri diagnostici (DSM V) e sintomi caratteristici. A fronte delle variazioni apportate nel DSM V, il corso offre anche una breve panoramica dei disturbi che rientravano nello spettro dei disturbi d’ansia nelle precedenti edizioni del DSM e che oggi hanno una sezione dedicata.

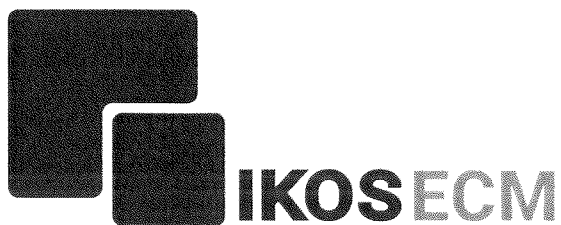
Vengono riportate le linee guida di trattamento per ogni tipologia di disturbo secondo quanto approvato dal Nice (National Institute for Health and Care Excellence).

In conclusione verranno descritte alcune delle principali tecniche che vengono utilizzate nel trattamento psicoterapeutico dei disturbi d’ansia.

Il corso permetterà di avere una panoramica su come diagnosticare e su come intervenire in questo ambito di intervento da diverse prospettive terapeutiche.

Obiettivo formativo

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare



Programma corso

- 1) INTRODUZIONE
- 2) DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO
- 3) DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO
- 4) FOBIE
- 5) FOBIA SOCIALE
- 6) DISTURBO OSSESSIVO-COMPULSIVO
- 7) DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS
- 8) ALCUNE TECNICHE COGNITIVO-COMPORTAMENTALI
- 9) BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE
- 10) QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE FINALE A RISPOSTA MULTIPLA

Indirizzo internet per accedere al corso:

Dal 02 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

www.ikosecm.it

Modalità di acquisto:

- Direttamente dal sito www.ikosecm.it mediante pagamento con carta di credito; bonifico bancario, Satispay o PayPal
- Il corso ha un costo di € 40,00

Il corso necessita di 10 ore totali di studio per il successo formativo del progetto offerto (studio congiunto di slide e di tutti gli allegati proposti). E' possibile scaricare tutte le slide, in formato pdf, che compongono il corso

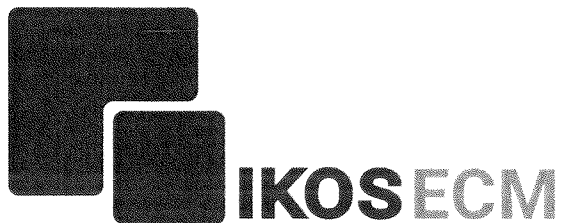
Crediti: 10 - Per acquisire i crediti è necessario affrontare e superare il 75% del questionario proposto a fine corso. Il test prevede una doppia randomizzazione delle domande.

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 Fax - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V. - R.E.A. 1008662



IL CORSO È RIVOLTO A:

TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE

OBIETTIVO FORMATIVO:

LINEE GUIDA - PROTOCOLLI - PROCEDURE

PROVIDER

IKOS s.r.l. - Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 – 10128 Torino

Tel. 011.377717

Mail. emanuele.torrero@ikosformazione.it; segreteria@ikossrl.com

Sito: www.ikosecm.it

Curriculum Vitae Europass



Informazioni personali

Cognome/Nome **BOUNOUS GLADYS**
Indirizzo Corso Francia 252 - Torino
Telefono Mobile | 0039.347.27.34.495
E-mail gladys.bounous@bskilled.it

P.IVA 08777410013 / CF. BNSGDY78M57L219J

Cittadinanza Italiana
Data di nascita 17.08.1978
Sesso Femminile

Public Profile <http://www.linkedin.com/pub/gladys-bounous/21/5a7/b45>

Occupazione desiderata/Settore professionale

Soft Skills Trainer

Esperienza professionale

- Date 2004 →
Tipo di attività o settore Soft Skills Trainer e coach aziendale
Principali attività e responsabilità Formazione Health and Safety; Negotiation, Communication; Public speaking; Time e Meeting Management, Leadership development, Feedback, Solution Finding, Coaching, Stress Management, Team Working
Nome e indirizzo del datore di lavoro FCA Training Center, RGI, Pininfarina, L'Oreal, Trelleborg, Cedacri, Fondazione CRT, CNH, Avon, Comau, Teksid, FPT, Iveco, Magneti Marelli, Autotorino
Tipo di attività o settore Settore formazione aziendale
- Date 2004 →
Tipo di attività o settore Outdoor Trainer e Facilitatore Team Building
Principali attività e responsabilità Progettazione ed erogazione di eventi di team building e/o outdoor training a carattere sportivo ed esperienziale
Nome e indirizzo del datore di lavoro FCA, Saeco, DAM S.p.A, Articolo 1, Sunny Way, Decathlon, Humangest
Tipo di attività o settore Settore formazione aziendale
- Date 2004 →
Lavoro o posizione ricoperti Docente di psicologia dello sport presso enti universitari e privati
Principali attività e responsabilità Progettazione ed erogazione giornate di formazione su Mental Training, Formazione allenatori, supporto dirigenti sportivi, formazione genitori, team building
Nome e indirizzo del datore di lavoro Istituto Watson di Torino, IUSVE di Venezia, SUISM di Torino, ISEF di Torino, Parma Football Club, Juventus Soccer School, Pisa Soccer School, Calcio 4D, AIAC Piemonte, Centro Regionale di Psicologia dello Sport di Macerata,
Tipo di attività o settore Settore formazione e consulenza
- Date 2004 →
Tipo di attività o settore Psicologo Psicoterapeuta
Principali attività e responsabilità Consulenza per utenti privati, approccio cognitivo-comportamentale integrato con una formazione specialistica in ipnosi clinica.
Nome e indirizzo del datore di lavoro Libera professionista
Tipo di attività o settore Psicologia Psicoterapia
- Date 2010 →
Tipo di attività o settore Mental Trainer per sportivi
Principali attività e responsabilità Consulenze individuali e di squadra
Nome e indirizzo del datore di lavoro Libera professionista presso B-Skilled di Torino, Yacht Club di Genova, Vittoria Pattinatori di Torino, Muay Farang Team, Nord Tennis Torino,
Tipo di attività o settore Psicologia dello Sport

Istruzione e formazione

Date	2010 - 2014
Titolo della qualifica rilasciata	Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Istituto Watson - Torino
Date	03.2009 – 10.2009
Titolo della qualifica rilasciata	Ipnologo
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Approfondimento dell'applicazione delle tecniche ipnotiche in contesti di relazione d'aiuto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	C.I.I.C.S Centro di Ipnosi Clinica e Sperimentale - Torino
Date	2007
Titolo della qualifica rilasciata	Technicien en Hypnose Ericksonienne
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tecniche di ipnosi indiretta e comunicazione ipnotica
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ARCHE' - Paris
Date	2004-2005
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma professionale in psychoterapist analytique à orientation hypnose constructiviste
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tecniche di ipnosi base da utilizzare in contesti psicologici, psicoterapeutici e relazioni di aiuto
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Univeristé Europeenne Jean Monnet - Bruxelles
Date	1997 -2002
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tesi di laurea in psicologia gerontologica, "Le problematiche psicologiche e neuropsicologiche nella malattia di Parkinson"; discussa li 8/7/2002, con votazione 108/110
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Torino – Facoltà di Psicologia

Capacità e competenze personaliMadrelingua **Italiano**

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (*)

Inglese**Francese****Spagnolo**

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
C1	Livello Avanzato	C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio
C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio
B1	Livello intermedio	A2	Livello elementare	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare		

(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

Capacità e competenze sociali

Capacità di lavorare in gruppo acquisita con il lavoro all'interno di equipe, sia di tipo ospedaliero (U.O di Neurologia fino al 2003) e (U.O di Psicologia dello Sport fino al 2009);
Buona capacità di comunicazione acquisita nelle attività di formazione in aula, presentazioni a convegni e partecipazioni a corsi;

Capacità e competenze organizzative

Buona capacità di organizzazione (esperienza logistica) sviluppata nella coordinazione di almeno una 20 di corsi di formazione con staff docenti da un minimo di 4 ad un massimo di 15 persone.
Competenze di leadership acquisite nel coordinamento di gruppi di lavoro eterogenei e gruppi di formazione.
Capacità di pianificazione e realizzazione progetti formativi;
Sviluppo di semplici strategie di marketing per la promozione di eventi.

Capacità e competenze tecniche	<p>Coordinamento ed esecuzione trial farmacologici (Studio clinico protocollo n. DA2APD-0075-031, Pharmacia & Upjohn; Studio clinico protocollo n. 528E-CNS-0072-0126, Pharmacia Italia; Studio clinico protocollo ST-200-RCC-97-007, SIGMA-TAU);</p> <p>Sviluppo di protocolli di ricerca in psicologia sportiva con competenze statistiche di base;</p> <p>Conoscenza e utilizzo di apparecchiature di biofeedback per lo sviluppo della prestazione sportiva;</p> <p>Conoscenza e applicazione di strumenti diagnostici di tipo neuropsicologico acquisita durante 3 anni di tirocinio pre-laurea presso l'U.O di Neurologia dell'Ospedale Valdese di Torino;</p>
Capacità e competenze informatiche	<p>Competenze informatiche di base (MS Windows 2000/Vista, MS Office e principali programmi di utilità).</p> <p>Navigazione su internet e utilizzo dei motori di ricerca, compresi i portali di ricerca scientifica (es. pubmed)</p> <p>Utilizzo di alcuni programmi di grafica (Flash, Photoshop) e di elaborazione statistica (SPSS)</p> <p>Realizzazione e manutenzione di numerosi siti internet con utilizzo di programmi come FrontPage, Dreamweaver e Wordpress (www.bskskilled.it)</p>
Capacità e competenze artistiche	<p>Studi per 6 anni di pianoforte e chitarra classica.</p> <p>Partecipazione a concorsi letterari: prima classificata al concorso "Scrivi Torino", 1995</p> <p>Esperienze nel mondo dello spettacolo e della pubblicità.</p> <p>Esperienze di improvvisazione teatrale.</p>
Altre capacità e competenze	Pratica di numerosi sport a livello amatoriale (arrampicata, trekking, vela, nuoto, sci, snowkite, corsa, pattinaggio, attività aerobiche, ...)
Patente	A e B
Ulteriori informazioni	<p>Publicazioni</p> <p>G. Bounous, E.G Ciofi,, Nella stanza del mental coach. Edizioni Ferrari Sinibaldi, 2016</p> <p>G. Bounous, Con la testa in alto mare. Manuale di allenamento mentale per velisti. Magenes Editori, Milano, 2010</p> <p>G. Bounous, M. Chisotti, P. Sacchettino, G. Vercelli, Manuale di Counselling. L'approccio ipnotico costruttivista. Ed. Libreria Cortina, Torino 2006</p> <p>G. Vercelli, G. Bounous Ghiande dello stesso ramo. Trentatré induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio, Edizioni Libreria Cortina, Torino 2004</p> <p>G. Bounous, C. Tirone, Quaderni di psicologia generale, Centro Stampa EDISU, Torino, 2005</p> <p>G. Vercelli, G. Bounous, Manuale di Psicologia dello Sport, Centro Stampa EDISU, Torino, 2005</p> <p>G. Bounous, "Invecchiamento e depressione", in <i>I disturbi cognitivi dell'invecchiamento</i>, a cura di S. Barba, Utet 2002</p> <p>Publicazioni scientifiche</p> <p><i>La mente dei velisti solitari: un caso di ricerca/intervento basato sull'applicazione di uno strumento di autovalutazione della prestazione sportiva in condizioni estreme</i>, Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, n.11, maggio/agosto 2011</p> <p>L'ipnosi applicato allo sport è realmente efficace? Una rassegna su alcuni studi degli ultimi vent'anni, Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, n. 14/2012</p>
Firma	<p>Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto del D.Lgs 30 giugno 2003 n.196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".</p> 