

STRESS MANAGEMENT

Obiettivi del corso:

Ridurre le tensioni e le fonti di stress nella propria vita e sul lavoro e migliorare al contempo i propri livelli di focus ed energia.

Lo **stress** è tecnicamente definito come una sindrome di adattamento a determinate sollecitazioni ("stressor").

In pratica, ogni attività umana, e quindi anche professionale, può diventare fonte di stress negativo, che all'inizio limita le capacità e i risultati dell'individuo, fino poi ad arrivare a ripercussioni continuative sulla sua salute e livelli di energia.

Sviluppare strumenti efficaci di gestione dello stress quotidiano diventa quindi di vitale importanza per chiunque sia interessato tanto alla propria produttività quanto al proprio ben-essere

Destinatari:

Lo Stress e la sua Gestione è una questione che riguarda potenzialmente ogni individuo e professionista: ben pochi possono dirsi liberi senza un adeguato training.

In particolare possono trarre giovamento da questo corso tutti coloro che sentono di essere rischiosamente vicini ad un livello di soglia o che desiderano semplicemente - e con lungimiranza - prevenire tali logoranti condizioni e, in genere, chiunque desideri aumentare la propria energia e i propri risultati con più leggerezza e soddisfazione

Programma:

- Conoscere e Identificare i diversi Tipi di Stress
- Imparare a riconoscerne i primi segnali per una reazione migliore
- Lo Stress nelle Relazioni: Sviluppare Assertività ed Equilibrio
- Lo Stress nelle Attività: Principi e Strumenti fondamentali
- Lo Stress e Noi Stessi: come ridurre le tensioni e incrementare focus ed energia

Totale ore corso: 24 ore

Calendario:

Sono previsti incontri settimanali di 3/4 ore l'uno in orario lavorativo