



BANK&INSURANCE | MANAGEMENT | LANGUAGES | SAFETY | TECHNOLOGY



FORMARE PERSONE OGGI PER GESTIRE PROCESSI ANCHE DOMANI

A.D. Management

Corsi



Corso di Stress Management

Lo **Stress** è una “disposizione d’animo” che, se mal gestita, può indurre ricadute negative sulla qualità della propria quotidianità professionale e personale. Migliori capacità di risposta allo stress si traducono in performance superiori e in un dispendio di energie più consapevole, grazie all’assunzione di atteggiamenti corretti, volti a potenziare comportamenti utili a gestire gli eventi stressanti, mitigandone gli effetti negativi.

Contenuti

- Stress: segnali, cause ed effetti
- Rischi derivanti associati allo stress
- Gestione dello stress, cambiamento ed emozioni
- Tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate
- Tempo, obiettivi e definizione priorità

Obiettivi

- Definire lo Stress e le cause ad esso associate
- Imparare a gestire situazioni ad alto livello di stress
- Potenziare la consapevolezza corporea
- Riconoscere i processi emotivi ansiogeni

Metodologia

Oltre a specifiche esercitazioni cui seguiranno gli opportuni feedback e le discussioni di gruppo, saranno utilizzati approcci derivanti dal Modello ABC, elementi di visualizzazione e ipnosi, al fine di sviluppare un processo di trasformazione delle emozioni, del corpo e dei pensieri e raggiungere un maggior equilibrio sotto ogni punto di vista.

MODALITÀ	DURATA	COSTO
AULA	1 giorno	€ 500 +IVA
OUTDOOR	1 giorno	Richiedi un preventivo