



WORKSHOP

# Stress Management

Indurre il benessere migliorando la capacità di risposta allo Stress

**10<sup>OTT</sup>**  
2018  
Milano**ISCRIVITI**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 5 Ottobre 2018

**STANDARD**  
**390€**  
+IVA  
**EARLY BIRD\***  
**312 €**  
+IVA**PORTA UN COLLEGA**  
**273 €**  
+IVA

\*Offerta valida entro e non oltre il 26 Settembre 2018

## DESCRIZIONE

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.

## DESTINATARI

- CEO
- Responsabili di funzione
- Team e/o Project leader
- Account, Sales e Ruoli commerciali

## COSA IMPARERAI

- 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.

## PROGRAMMA

<b>09.30-10.00</b>	Stress tra Eustress e Distress
<b>10.00-10.30</b>	Segnali, cause ed effetti
<b>10.30-11.00</b>	Tipologie di personalità e rischi derivanti associati allo stress
<b>11.00-13.00</b>	Gestione dello stress, cambiamento ed emozioni
<b>14.00-15.00</b>	Tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate
<b>15.00-16.00</b>	Tempo, obiettivi e definizione priorità
<b>16.00-17.30</b>	Consapevolezza per prevenire lo stress, respirazione, postura e rilassamento

## CARATTERISTICHE ESCLUSIVE DEL CORSO

- *Pratiche olistiche*; oltre ai contenuti teorici, i partecipanti potranno sperimentare in prima persona il benessere indotto da pratiche e tecniche mentali ed emozionali;
- *Benessere dello status quo*; gli esercizi proposti durante il corso indurranno lo stato di benessere da ricercare nella propria quotidianità con benefici immediatamente misurabili;
- *Trasversalità dei contenuti*; l'applicabilità di quanto trasmesso spazia in più ambiti di ricerca sul benessere con ampia valutazione delle situazioni stressogene.

**5 MIN.**  
PARTECIPANTI