



WORKSHOP

Stress Management

Indurre il benessere migliorando la capacità di risposta allo Stress

10^{OTT}
2018
Milano

ISCRIVITI

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

STANDARD
390€
+IVA★
EARLY BIRD*
312 €
+IVAPORTA 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

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