

N. 36

SEDI E DATE

PARMA
31 gennaio e 5 febbraio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

450,00 € + IVA
aziende associate
540,00 € + IVA
aziende non associate

STRESSATO? USA IL TUO STRESS PER ESSERE EFFICIENTE, ABBATTI LO STRESS PER ESSERE EFFICACE

OBIETTIVI

Non tutto lo stress fa male, c'è un eustress che attiva i nostri riflessi, che ci fa essere più concentrati, veloci, acuti. Ognuno di noi ha però il suo limite, oltre al quale lo stress diventa dannoso per la salute, per la performance lavorativa, per le relazioni. Identificare i propri stressors, la propria soglia di passaggio da eustress a distress, i propri obiettivi e aspettative, è il punto di partenza per poter gestire lo stress. Il corso aiuta questo lavoro e fornisce allo stesso tempo dei metodi piacevoli e divertenti per aiutarti a "usare" e "gestire" lo stress ... perché non tutto deve essere preso sul serio.

DESTINATARI

Tutti coloro che sentono di avere raggiunto, o di essere vicini al raggiungere uno stato di distress, che può compromettere la loro performance e/o il loro benessere psicofisico e/o le loro abilità socio-comunicative.

CONTENUTI

- Il significato di stress, eustress e distress
- Le fonti di stress (stressors) nelle organizzazioni, identificare i propri stressors e dare un nome al proprio stress
- I sintomi dello stress e i sintomi del burn-out
- Le personalità maggiormente sensibili allo stress
- La soglia personale fra eustress e distress: usare lo stress performante
- Definire i propri obiettivi e aspettative nel lavoro e nella vita privata
- L'equilibrio tempo lavoro/tempo privato
- La distinzione fra i problemi e i dati di fatto, cambiamento di prospettiva e ridimensionamento creativo dei problemi
- Sfogarsi attraverso il corpo: movimenti, azioni, esercizi antistress, tecniche di respirazione e auto massaggio
- Training autogeno e gestione delle emozioni
- Parlare per gestire lo stress
- Ridere per dominare lo stress

DOCENTE

Roberta Rozzi – Coach e Counselor, senior trainer sulle competenze trasversali e manageriali, consulente organizzativo nell'area del capitale umano, esperta di team building e problem solving organizzativo. I suoi modelli di riferimento sono PNL, Gestalt, modelli della complessità e può trattare molti temi formativi attraverso le tecniche teatrali.

DURATA E ORARI

14 ore – 9.30-13.00 e 14.00-17.30