Tecniche di Gestione dello Stress

Molti ritengono che lo stress sia il risultato di un accumulo di tensioni da attribuire esclusivamente a fattori esterni; invece, il comportamento e le nostre emozioni non sono determinate dagli eventi esterni, ma da come li percepiamo e ce li rappresentiamo. Appare evidente come i pensieri e le emozioni abbiano un ruolo importante nel potenziare o mantenere lo stress.Obiettivo del corso è quello di far conoscere e apprendere tecniche in grado di prevenire l'accumulo di tensioni e di gestire lo stress. Il percorso didattico più che sulla trattazione teorica, è centrato su esercitazioni guidate e sulla relativa analisi dei feedback per poter, in autonomia, utilizzare strumenti funzionali a gestire stati d'ansia, sintomi o disturbi che spesso condizionano il normale svolgimento della vita lavorativa.

Agenda (2 giorni)

Lo stress:

definizione di stress
il processo dello stress
stress positivo e stress negativo
rapporto tra emozione e stress : decifrare I segnali del corpo per prevenire lo stress negativo.

Le strategie di coping per affrontare e superare i problemi:

individuazione della strategia personale attuata per fronteggiare lo stress
conoscere le proprie emozioni per imparare a gestirle.

Tecniche di rilassamento e gestione dello stress:

la respirazione e le tecniche di rilassamento
impariamo a respirare esercitazioni sul respiro
le resistenze che ostacolano il rilassamento: la paura di perdere il controllo
strumenti per gestire lo stress
la fantasia guidata, la visualizzazione e la ristrutturazione cognitiva
esercitazioni individuali e di gruppo.

Obiettivi

Fornire ai partecipanti chiavi di lettura, strumenti cognitivi e operativi per interpretare le cause di stress organizzativo.

Sviluppare la capacità di identificazione e di ascolto dei propri segnali di risposta allo stress.

Apprendere tecniche di rilassamento efficaci a gestire lo stress.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Manager e professionisti che vogliano migliorare la capacità di reagire a fonti di stress organizzativo.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza
80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Date e Sedi

Date da Definire

È un corso GOLD

con due partecipazioni potrai concordare con noi la data. Guarda i vantaggi della formula GOLD.

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024