

## 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 vogliono 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

## **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 2020