

GESTIONE DELLO STRESS

COD. CORSO ANSI

Finalità e obiettivi del corso

Percorso di formazione tecnica completo e finalizzato a far acquisire le conoscenze sullo stress (definizione e rapporto tra stress ed emozioni) e la consapevolezza delle proprie reazioni emotive per imparare a gestirle.

Volto a sviluppare le capacità di gestione delle emozioni attraverso esercitazioni finalizzate all'identificazione e all'ascolto dei segnali del proprio corpo, espressione di tensioni e stress. Utile ad ampliare la conoscenza degli strumenti cognitivi e operativi per leggere i problemi da diverse prospettive.

Destinatari

Manager, professionisti, formatori, consulenti ed in generale chiunque abbia l'esigenza professionale o personale di gestire efficacemente lo stress quotidiano, per raggiungere i propri obiettivi personali professionali.

Prerequisiti

Essere in possesso delle conoscenze e comprensione base della lingua italiana almeno al livello A2 del quadro comune europeo di riferimento per la conoscenza delle lingue (QCER).

Programma

Lavorare divertendosi: combattere stress ed ansia.

Facciamo chiarezza: stressor, stress, eustress e distress.

L'assuefazione allo stress, un pericolo dei nostri tempi.

Lo stress e le conseguenze.

Lo stress del risultato: una corsa contro il tempo.

Il processo di rielaborazione dello stimolo stressante: stimolo stressante, pensieri, emozioni, comportamento.

I segnali del distress (stress negativo): area fisica, cognitiva, emotiva e comportamentale.

La reazione dell'organismo: la fase di allarme e la fase di esaurimento.

Contrastare il distress.

Lo stress in azienda e in gruppo: dinamiche proiettive.

Lo stress del riconoscimento: delegare agli altri il valore.

Lo stress e l'ambiente: quando il contesto non aiuta.

Eliminare lo stress: una scelta possibile.

Riepilogo finale e verifica di apprendimento.

Durata: 12 ore

Calendario corso e orario:

Da definire: (il calendario corso sarà definito al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti)

Sede di svolgimento:

c/o Associazione SKILLWORKS Corso Novara, 99 Torino (4° piano), oppure presso azienda committente.

Quota di partecipazione pro capite:

€. 170,00 + I.V.A.

Certificazione:

Attestato di frequenza

Condizioni contrattuali:

- Al fine di confermare l'iscrizione al corso dovrà essere compilato l'apposito modulo di iscrizione e fatto pervenire via e-mail alla Segreteria Corsi.
- Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato all'atto dell'iscrizione mediante bonifico bancario intestato a ASSOCIAZIONE SKILLWORKS – IBAN: IT IT1310838201000000130000253, oppure tramite i canali che verranno scelti sull'apposito modulo di iscrizione corso.
- In seguito all'avvenuta iscrizione eventuali rinunce potranno essere accolte soltanto se segnalate tramite e-mail, almeno 10 giorni prima della data inizio corso. In caso contrario verrà fatturata l'intera quota di partecipazione. Qualora non venisse rispettata predetta tempistica, verrà fatturata ugualmente la quota di partecipazione ma sarà mantenuto il diritto di partecipazione su un'edizione successiva dello stesso corso. Eventuali sostituzioni dei partecipanti potrà essere accolta previa segnalazione tramite e-mail alla Segreteria dei corsi info@skill-works.it.
- L'erogazione dei corsi e le relative modalità di svolgimento, in casi estremi, potrebbero subire variazioni. Nel caso non si dovesse raggiungere un numero minimo di adesioni all'edizione corsuale, l'Associazione SKILLWORKS si riserva di annullare o rinviare l'attivazione del corso. Ogni variazione verrà tempestivamente segnalata entro 3 giorni della data di inizio corso. In caso di annullamento verrà restituita l'intera quota di partecipazione versata.
- La fatturazione verrà effettuata ad inizio corso.
- Le attestazioni finali verranno rilasciate solo se è stato effettuato il pagamento della quota di partecipazione.