

GESTIRE LO STRESS

SVILUPPO PERSONALE
EFFICACIA PERSONALE

Milano, 14-15 Gennaio
Milano, 29-30 Marzo
Milano, 17-18 Maggio
Milano, 9-10 Settembre
Milano, 2-3 Novembre

IN PRESENZA O LIVE STREAMING

PARTECIPANTI

Tutti coloro che, in funzione del ruolo ricoperto in azienda, si trovano esposti a un fenomeno sempre più diffuso, difficilmente controllabile, capace di diminuire fortemente l'efficacia e, nel tempo, la salute.

PROGRAMMA

Conoscere lo stress

- > Cos'è lo stress?
- > Attivazione, ansia e stress
- > La curva di Dodson
- > Lo stress come fenomeno multifattoriale
- > Il quadrante dello stress e i sistemi interni
- > Corpo, mente, emozioni e azioni
- > I segnali di stress nelle 4 aree
- > Tipologie di personalità e rischi di stress: personalità A, B, C
- > Come modificare i comportamenti A,B,C
- > L'evoluzione delle ricerche sullo stress: dalla sindrome generale di adattamento alle nuove scoperte della scienza
- > Stress e cambiamento
- > Eventi e reazione agli eventi

Conoscere il proprio stress

- > Identificare le proprie cause/effetti di stress
- > Calcolare il proprio livello ottimale di tensione nervosa

Esercitazioni

Test: 17 punti per inquadrare il tuo stress
Test: La mia posizione istintiva nei confronti degli eventi

Gestire lo stress: il versante interno

- > Inserirsi nel flusso dei sistemi interni
- > Come l'emotività influenza i sistemi
- > Non combattere le emozioni ma aggirarle
- > Agire sui pensieri:
 - cambiare i pensieri
 - la telecamera mentale
 - il pensiero analogico
- > Agire sul corpo:
 - tecniche di rilassamento
- > Agire su corpo-mente-emozioni:
 - rilassamento e visualizzazioni guidate

Gestire lo stress: il versante esterno

- > Ambiente e stress
- > I cambiamenti
- > La gestione del tempo
- > I conflitti

Brevi linee guida d'intervento

- > Modello reattivo
- > Modello proattivo
- > Gestione del tempo e sistema delle priorità
- > Lavorare per obiettivi
- > La delega
- > Conflitti e assertività

Laboratorio


Il nostro piano d'azione

OBIETTIVI

Affrontare il fenomeno dello stress senza stravolgerne la natura complessa e multifattoriale, ma offrendo schemi di comprensione e d'azione che lo rendano gestibile e migliorabile. In un quadro dove cause ed effetti si rincorrono, è importante, infatti, indicare i punti e le modalità in cui potersi inserire per interrompere circoli viziosi autoalimentati e modificarli in positivo. Il seminario si propone di far sperimentare esercizi semplici ma efficaci per aumentare la capacità d'influenzare i propri sistemi interni.

2
GIORNI

ISCRIZIONI

 **SINGOLA € 1.315 (+IVA)**

per l'iscrizione di un partecipante


 **MULTIPLA -15% a persona per:**

2 o più iscritti alla stessa edizione del corso

9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi

a diversi corsi a catalogo

COME

 +39 02 38010666

 scuoladipaloalto.it

 informazioni@scuoladipaloalto.it