

STRESS MANAGEMENT

“Lo stress deve essere una forza motrice potente, non un ostacolo.”

- Bill Phillips -

PROGRAMMA DIDATTICO

- Tipologie di stress
- Eustress
- Distress
- Stressogeni aziendali
- Stressogeni individuali
- Monitoraggio dello stress
- Stress ed equilibrio emotivo
- Attività ad alto stress
- Stress da processo
- Stress da risultato
- Tecniche di stress management
- Strumenti di stress management
- *Esercitazioni pratiche interattive*



INDOOR



OUTDOOR



ON THE ROAD



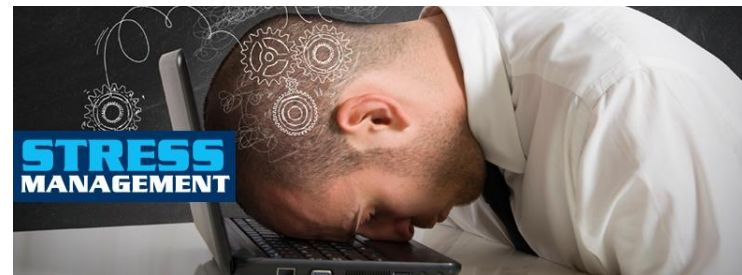
ON BOARD



TRAINING



ON TRAVEL



OBIETTIVI DEL CORSO

- Individuare i principali agenti stressogeni individuali e organizzativi
- Imparare a monitorare i livelli di stress individuale ed organizzativi
- Acquisire tecniche e strumenti di gestione dello stress organizzativo

INFORMAZIONI

Durata del corso: variabile da 8 a 16 ore

Personalizzazione: per ruoli, aree di impiego e incarichi

Docenza: da 1 a 3 trainer, con assistenza e tutoraggio in aula

Extra: manuale didattico (digitale e cartaceo), area web riservata, attestato di frequenza, esercitazioni esperienziali pratiche.

