



GESTIRE LO STRESS

OBIETTIVI E DESTINATARI

Non per tutti lo stato di tensione continua è uno “stimolo benefico”: spesso i comportamenti dettati da tensione possono influire negativamente sulla sensazione di benessere.

Affrontare le circostanze stressanti in modo positivo e reattivo, dipende anche da cosa crediamo determini il successo delle nostre azioni e dalla nostra capacità interna di rappresentare il mondo e interpretare i fenomeni esterni.

Attraverso auto-diagnostici ed esercitazioni attive, il laboratorio permette di riconoscere i meccanismi dello stress soggettivo ed organizzativo, le “credenze” relative al nostro agire e il “potere” che attribuiamo alle nostre azioni.

È rivolto a tutti coloro che gestiscono situazioni stressanti o che vogliono capire come meglio affrontare lo stress nelle diverse situazioni di vita lavorativa.

CONTENUTI

MATTINA

9.30 - 13.00

Stress individuale e organizzativo

Effetti fisici, emotivi e comportamentali dello stress

Quanto sono stressato

Credenze, atteggiamenti e comportamenti stressogeni

POMERIGGIO

14.00 - 17.00

La visione ottimistica e pessimistica delle proprie azioni

Cenni di psicologia positiva

Quanto sono ottimista?

Gli stili di attribuzione e il locus of control



GESTIRE LO STRESS

COSTI

Il costo è di Euro 600 + Iva a persona.

Include il materiale didattico e di approfondimento.

Per le Aziende che iscrivono due persone è previsto uno sconto del 20%.

Inoltre il terzo partecipante è gratuito.

ISCRIZIONE E CONTATTI

Per l'iscrizione al corso e per eventuali richieste inviare una mail a:

nilman@nilman.it



PIAZZA DI VILLA CARPEGNA 45
00165 ROMA
WWW.NILMAN.IT
NILMAN@NILMAN.IT
TEL/FAX 06-45615186

