



Stress: sale della vita o veleno mortale?

Cos'è e tecniche per gestirlo.

OBIETTIVI

Partendo dalle più recenti ricerche neuroscientifiche e psicologiche sullo stress, il corso fornisce alcuni strumenti e tecniche di gestione delle situazioni di stress più critiche, specialmente nel contesto lavorativo. I partecipanti saranno guidati a riflettere sullo stress come fenomeno complesso, e sulle sue conseguenze positive e negative per le persone a livello fisico, psicologico, emotivo e comportamentale, analizzare le cause da stress lavorativo e alcune soluzioni praticabili.

Grande spazio sarà dato ad esercitazioni e pratiche attive per trattare e gestire lo stress.

DESTINATARI

Chiunque stia affrontando un periodo di stress molto gravoso, con particolare riferimento al proprio contesto di lavoro, che voglia acquisire conoscenze sui meccanismi neurofisiologici dello stress e tecniche pratiche per affrontare i momenti di stress negativo

CONTENUTI

- Lo stress: "sale della vita o veleno mortale?" . Cos'è effettivamente lo stress a livello psico-fisico.
- Manifestazioni dello stress e risposte delle persone
- Eustress e distress
- Le conseguenze dello stress
- Stress e lavoro
- I rimedi per trattare lo stress

METODOLOGIE

- Esercizi di auto consapevolezza corporea, espressività e respirazione.
- La rilevazione delle proprie fonti di stress e lavori in piccolo gruppo
- Ipnosi e recupero di risorse
- Costruzione della propria personale "cassetta degli attrezzi" di tecniche anti-stress.

DOCENTE

Francesca Biolcati Rinaldi - Psicologa, Consulente di Alta Direzione e Formatrice, si occupa di tematiche di gestione e processi HR e di sviluppo personale e organizzativo.

Sede e date

Bologna – Via Ruggi 10.

28 Novembre 2020 (orari: 9,30-13,00 e 14,00-18,00)

Quote di partecipazione

200€ per iscrizioni entro il 31 Ottobre 2020

250€ per iscrizioni dal 1° Novembre 2020

Come iscriversi

(link a pagina "modalità di iscrizione" sul sito)