



La gestione dello stress

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è destinato a coloro i quali vivono o sentono di trovarsi in una situazione di stress e desiderano acquisire gli strumenti atti ad affrontarla e superarla in modo adeguato.

Il corso è adatto inoltre a chi, pur non dovendo gestire un momento di stress nella propria vita, intende acquisire le conoscenze e competenze utili per vivere ed agire attivamente limitando al massimo la possibilità che lo stress negativo (distress) abbia il sopravvento.

OBIETTIVI

Acquisire le conoscenze, le competenze, gli strumenti utili per riconoscere e gestire lo stress nelle diverse situazioni della vita, sia essa personale o professionale.

CONTENUTI

- Riconoscere lo stress ed i fattori che lo generano
 - Il ruolo delle emozioni
 - Stress negativo o distress
 - Stress positivo o eustress
- Come affrontare lo stress
 - Il coping
 - Tipologie di coping
 - Strategie di coping
- La scelta di affrontare lo stress
 - Agire il cambiamento di prospettiva per modificare gli atteggiamenti
 - Ascoltare i propri bisogni per diminuire lo stress

3 MOTIVI PER ISCRIVERSI

- Saper individuare i fattori generatori di stress e comprenderli
- Utilizzare le risorse acquisite e personali per lavorare sullo stress
- Cambiare le prospettive ed abitudini per eliminare lo stress

INFORMAZIONI CORSO

-  **Tipologia**
Aula
-  **Luogo**
Aula corsi Prior - Sedico (BL)
-  **Durata**
9 ore

 **Importo**
€ 450,00

 **Attestato**
Si

 **Categoria**
Coaching

 **Data inizio corso**
Iscrizioni aperte

ISCRIZIONI

web: www.elearning24.it
email: info@elearning24.it
tel.: 0437.83323