

Gestione e riduzione delle Stress

e dei rischi organizzativi correlati

Obiettivi

Imparare a riconoscere i segnali dello Stress lavoro-correlato e a gestirne l'impatto sulla persona e sull'organizzazione, riducendone gli effetti negativi sia in termini produttivi, sia in termini relazionali e di benessere organizzativo.

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti coloro che, nel contesto professionale, intendono migliorare la propria capacità di gestire le pressioni, recuperando un contatto con sé stessi autentico e funzionale al benessere proprio e dell'organizzazione.

Contenuti

- ✓ Cause, sintomi e conseguenze dello stress.
- ✓ La relazione tra corpo, mente ed emozioni.
- ✓ La percezione e la consapevolezza del corpo.
- ✓ Affrontare lo stress: tecniche di rilassamento e di respirazione.
- ✓ Il ruolo degli atteggiamenti mentali nell'insorgenza dello stress.
- ✓ Calmare la mente per ottenere uno stato di benessere: l'approccio Mindfulness.

Metodologia

Partecipazione e interattività saranno stimulate attraverso esercitazioni individuali e di gruppo, role-playing, analisi di casi, e altre metodologie attive.

Tempi: da 1 a 2 giornate