Seminario Stress Less



più energia, più rendimento!

MANFRED HOFFER
migliorare la vita

stressmanagement MANFRED HOFFER

MANFRED HOFFER migliorare la vita

I ritmi incalzanti del vivere quotidiano rappresentano un carico per il corpo e per la psiche, e sono fonte di stress.

Lo stress diminuisce le potenzialità individuali e indebolisce la salute. Ognuno di noi è toccato da questo processo.

Per rimanere all'altezza delle sfide di un mondo sempre più esigente, è necessario che Lei e i Suoi collaboratori abbiate a disposizione un metodo efficace e facilmente praticabile per resistere meglio allo stress.

Attraverso lo scioglimento delle tensioni fisiche e mentali, il metodo mira a ristabilire l'equilibrio interiore, a vivere con una chiara visione degli obiettivi e a mantenere un rendimento costante.
È quanto propongo nei miei seminari.



Seminario Stress Less

resistere meglio allo stress.

Contenuti

- L'effetto dello stress sul corpo
- L'impatto sulle capacità intellettuali
- Le conseguenze di una mancata gestione sul rendimento

- Un metodo innovativo per agire sullo stress
- Un metodo più efficace per il rafforzamento della propria energia vitale

originalità

In concreto

- Si pratica un metodo di ascendenza giapponese.
- Si impara a tradurre in positivo lo stress.
- Si percepisce nell' immediato un allentamento dello stress.
- Si è subito in grado di applicare il metodo in maniera autonoma.
- Ci si pone nelle condizioni di adempiere al meglio i propri compiti.

semplicità

Vantaggi del metodo

- Utilizzabile in qualsiasi momento, in qualsiasi situazione
- Efficace in breve, non impone dispendio di tempo
- Permette di bilanciare lo squilibrio dell'energia vitale
- Migliora le capacità intellettuali e fisiche per il rag giungimento dei risultati auspicati
- Aumenta la resistenza allo stress negativo

efficacia

Vantaggi del seminario

- Si acquisiscono strumenti per accrescere la propria automotivazione
- Si ritrova gioia ed entusiasmo al lavoro e nella vita privata
- Si migliorano qualità del lavoro, rendimento, capacità relazionali

Seminario Stress Less

basic

obiettivi:	capacitá di cambiare lo stress negativo, aumento della resistenza allo stress, rilassamento
modalità didattiche:	Il seminario prevede lezioni frontali, dialogo di gruppo, pratica
destinatari:	Il seminario è rivolto a chiunque voglia ritrovare forza ed equilibrio
durata:	12 ore
data:	12 e 13 maggio 2010
orari:	9.00 - 12.30, 14.00 -18 / alle 17 il secondo giorno
luogo:	21045 Gazzada - Villa Cagnola Tel. 0332 461304 - Fax 0332 870887 - villacagnola@tin.it
costo:	Euro 870.00 + IVA , incl. pranzi e coffee break
iscrizione:	entro il 4 maggio / online sul sito: www.manfredhoffer.it
pagamento:	conferma dell' iscrizione tramite bonifico bancario



MANFRED HOFFER
stressmanagement

Via Sangallo, 7
21100 Varese (VA)

tel. +39 0332 287777
contact@manfredhoffer.it
www.manfredhoffer.it