

GESTIRE I CARICHI DI LAVORO E LO STRESS

atenalab

9 aprile 2019 | 14:00 - 18:00
Viale Quintino Sella 15, Vicenza



OBIETTIVI Il tema dello stress professionale, per molto tempo confinato a problematica del singolo, assume attualmente una proporzione sociale ed organizzativa. Questo implica un approccio allo stress non tanto come fenomeno inevitabile con il quale imparare a convivere, ma come fenomeno da prevenire e gestire perché non diventi cronico nell'organizzazione. Eliminare le situazioni di stress non è sempre possibile, in questi casi è essenziale imparare a dominarlo a tal punto da farlo diventare un efficace «stimolo» per la mente e non elemento distruttivo.

CONTENUTI Il corso sarà strutturato nei seguenti moduli:
Cos'è lo stress
Gestire lo stress:

- Individuare i sintomi dello stress
- Valutare e controllare il livello
- La gestione cognitiva dello stress
- Il rilassamento attraverso pratiche antistress



Analisi e riorganizzazione del lavoro come strumento di prevenzione dello stress.

Affrontare i fattori che favoriscono il miglioramento della qualità della vita-lavoro:

- Il tempo
- L'organizzazione del lavoro
- Le relazioni interpersonali, le relazioni difficili
- La stima di sé
- L'approccio mentale ai problemi

DOCENTE **Dott. Stefano Fietta**

Professionista in Consulenza, Formazione e Selezione nell'ambito delle Risorse Umane in aziende e studi professionali. Svolge inoltre l'attività clinica come Psicologo presso lo Studio di Psicologia Fietta e Gauro.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 65,00 IVA inclusa

Richiedi il modulo di iscrizione e rimandalo compilato a
formazione.vicenza@atenateam.it
Tel: 0444 955095

www.atenateam.it

www.atena-lab.com

atenalab

Atena S.p.A. Via Codignole n.52 - Brescia