GESTIRE LO STRESS

2022

Milano, 10-11 Febbraio
Milano, 16-17 Maggio
Milano, 17-18 Ottobre

IN PRESENZA O LIVE STREAMING

PARTECIPANTI

Tutti coloro che, in funzione del ruolo ricoperto in azienda, si trovano esposti a un fenomeno sempre più diffuso, difficilmente controllabile, capace di diminuire fortemente l'efficacia e, nel tempo, la salute.

L'esperienza non è ciò che succede a un uomo.
È ciò che un uomo fa con ciò che gli succede
ALDOUS HUXLEY

PROGRAMMA

Conoscere lo stress
- Cos'è lo stress?
- Attivazione, ansia e stress
- La curva di Dodson
- Lo stress come fenomeno multifattoriale
- Il quadrante dello stress e i sistemi interni
- Corpo, mente, emozioni e azioni
- I segnali di stress nelle 4 aree
- Tipologie di personalità e rischi di stress: personalità A, B, C
- Come modificare i comportamenti A,B,C
- L'evoluzione delle ricerche sullo stress: dalla sindrome generale di adattamento alle nuove scoperte della scienza
- Stress e cambiamento
- Eventi e reazione agli eventi

Conoscere il proprio stress
- Identificare le proprie cause/effetti di stress
- Calcolare il proprio livello ottimale di tensione nervosa

Esercitazioni
Test: 17 punti per inquadrare il tuo stress
Test: La mia posizione istintiva nei confronti degli eventi

Gestire lo stress: il versante interno
- Inserirsi nel flusso dei sistemi interni
- Come l'emotività influenza i sistemi
- Non combattere le emozioni ma aggirarle
- Agire sui pensieri:
  - cambiare i pensieri
  - la telecamera mentale
  - il pensiero analogico
- Agire sul corpo:
  - tecniche di rilassamento
- Agire su corpo-mente-emozioni:
  - rilassamento e visualizzazioni guidate

Gestire lo stress: il versante esterno
- Ambiente e stress
- I cambiamenti
- La gestione del tempo
- I conflitti

Brevi linee guida d'intervento
- Modello reattivo
- Modello proattivo
- Gestione del tempo e sistema delle priorità
- Lavorare per obiettivi
- La delega
- Conflitti e assertività

Laboratorio
Il nostro piano d'azione

OBIETTIVI

Affrontare il fenomeno dello stress senza stravolgerne la natura complessa e multifattoriale, ma offrendo schemi di comprensione e d'azione che lo rendano gestibile e migliorabile. In un quadro dove cause ed effetti si rincorrono, è importante, infatti, indicare i punti e le modalità in cui potersi inserire per interrompere circoli viziosi autoalimentati e modificarli in positivo. Il seminario si propone di far sperimentare esercizi semplici ma efficaci per aumentare la capacità d'influenzare i propri sistemi interni.

2 GIORNI

ISCRIZIONI

SINGOLA € 1.315 (+IVA)
per l'iscrizione di un partecipante

MULTIPLA -15% a persona per:
2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi
a diversi corsi a catalogo

COME

+39 02 38010666
scuoladipaloalto.it
informazioni@scuoladipaloalto.it