

Gestione dello stress: come affrontarlo positivamente

Contenuti/obiettivi

Lo stress è parte integrante della nostra vita (lavorativa), non possiamo evitarlo. Il segreto è trovare il modo giusto per affrontarlo affinché non influisca negativamente sul nostro rendimento e sulla nostra salute e sviluppi soprattutto effetti positivi.

Saper gestire lo stress e i propri punti di forza in modo "economico" è oggi una delle competenze fondamentali in ogni campo di attività professionale. Queste capacità possono essere stimolate in modo specifico.

In questo corso apprenderete:

- cos'è lo stress, perché non è del tutto negativo ma anche una condizione importante per il rendimento, il benessere e (la sopravvivenza);
- quali sono i lati oscuri del fenomeno dello stress e come prevenirlo;
- come mantenere e rafforzare la propria resistenza allo stress, sia nelle piccole ma costanti avversità della vita quotidiana sia nelle fasi di stress ad alta intensità;
- come riconoscere quando lo stress diventa una minaccia per la salute e la qualità della vita e come uscire dalle trappole dello stress cronico.

I partecipanti riceveranno del materiale informativo dal taglio pratico che favorirà il trasferimento delle conoscenze acquisite nella routine lavorativa quotidiana.

Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente

Durata

Presentazione 1 ora: teoria
Workshop 2 ore: teoria e pratica
Training 4 ore: teoria, pratica ed esperienza

Costi

Presentazione	1 h	CHF 750.-
Workshop	2 h	CHF 1 050.-
Training	4 h	CHF 1 250.-

Il prezzo include la preparazione e le dispense. Le spese e il tempo di viaggio saranno fatturati separatamente per un importo forfettario di CHF 150.- per evento. I prezzi sono espressi al netto di IVA.

Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti

Infrastruttura

I corsi di formazione si svolgeranno presso la vostra sede in aule adatte alla formazione.

Contatti

ICAS Schweiz AG
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
Tel. 044 878 30 00
info@icas.ch