

Corso - Kurs

2/1622 - Organizzarsi meglio e mollare la presa è possibile. Tecniche di gestione dello stress

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano

Riservato alle aziende associate ad Assoimprenditori Alto Adige

Referente del corso: Martina Gufler (m.gufler@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Tutti coloro che sono interessati all'argomento.

Prerequisiti - Voraussetzungen

Green Pass: Secondo la normativa vigente, per la partecipazione al corso in presenza è necessario il certificato verde.

Obiettivi - Ziele

Nella vita di tutti i giorni, fatta di relazioni personali e professionali, chi non ha mai provato stress? La frase “*lo stress della vita moderna*” sembra essere diventato un leitmotiv che pare riassumere l'origine di tutti i mali. Tuttavia bisogna distinguere tra stress utile/buono e quello dannoso/cattivo. Vivere serenamente è un obiettivo raggiungibile.

Il corso vuole presentare le cause e i segnali psicofisici che indicano la presenza di una situazione stressante. Riconoscerli è un primo passo per poter gestire al meglio lo stress grazie ad alcune tecniche efficaci a canalizzarlo, rendendolo, così, un utile alleato per le sfide quotidiane. Non più, quindi, solo un nemico da combattere.

Contenuti - Inhalte

1. Riconoscere le cause dello stress;
2. Riconoscere i sintomi psicofisici connessi alle situazioni stressanti;
3. Tutta questione di Mindset;
4. Tecniche di Stress Management.

Docente - Kursleiter

Deborah Pozzoli, Psicologa Psicoterapeuta, con consolidata esperienza nell'ambito delle Risorse Umane sviluppata in una primaria società di consulenza alla carriera e outplacement, accompagnando quadri e dirigenti in percorsi di sviluppo di carriera. Supportando le persone in uscita da un'azienda verso nuove opportunità professionali, attraverso percorsi di bilancio di competenze con definizione di obiettivi professionali in un'ottica di work life balance. Trainer d'aula in corsi aziendali con una metodologia teorico pratica.

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Italiano

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

16 ore (2 giorni)

11/03/2022

18/03/2022

dalle ore 08.30 alle ore 12.30 e dalle ore 13.30 alle ore 17.30

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Assoimprenditori Alto Adige, Via Macello 57, 39100 Bolzano

[Mappa](#)

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

Venerdì, 4 marzo 2022

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 460,00 + IVA

Materiale didattico compreso

Per le aziende aderenti a Fondimpresa la quota può essere finanziata attraverso il "Conto formazione aziendale". Le aziende associate ad Assoimprenditori possono richiedere assistenza a CTM per la presentazione della domanda.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Al termine dell'attività formativa ogni partecipante che ha frequentato almeno l'85% delle ore totali, riceve un attestato di frequenza.