

# CORSO TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS

**8 e 24 maggio 2024 - 8.30 - 12.30 (8 ore)  
 Aula Formazione - Via Londra 14 Porto Mantovano**

## PROGRAMMA

- Definizione di stress
- Da dove deriva lo stress
- Gli effetti sul corpo e sulla mente
- Rapporto tra emozione e stress
- Gestione efficace dello stress e delle reazioni emotive
- Gli antidoti che possiamo utilizzare per trasformare lo stress in energia positiva:
  - \* Scegli uno stile di vita sano
  - \* Conosci te stesso/a
  - \* Ridi e alimenta il buon umore
  - \* Inspira, Espira ... controllo del respiro
  - \* Crea pensieri positivi e utilizza un linguaggio nutriente
  - \* Il supporto sociale
  - \* Sii protagonista del cambiamento

## OBIETTIVI

Il percorso si rivolge a tutti coloro che in contesti professionali o privati sono esposti a fonti di stress quotidiano e vogliono apprendere le tecniche per il riconoscimento dello stress e delle sue cause, per la sua prevenzione e per ridurne gli effetti su corpo e mente.



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** Associato Confartigianato € 100,00 + Iva 22% a partecipante (€ 122,00)  
 Non Associato Confartigianato € 160,00 + Iva 22% a partecipante (€ 195,20)

**Beneficiario:** E.L.F.I. Ente Lombardo per la Formazione d'Impresa S.Cons.R.L  
**Causale:** Adesione corso TECNICHE GESTIONE DELLO STRESS  
**BANCO POPOLARE FILIALE DI CREMA**  
**IBAN:** IT40 T 05034 56841 000000005191

Inviare compilato con copia pagamento a [virna.veneri@confartigianato.mn.it](mailto:virna.veneri@confartigianato.mn.it)

DITTA:			
INDIRIZZO:	CAP:	COMUNE:	
E-MAIL:	TEL:		
P. IVA	C.F.		
CODICE DESTINATARIO / PEC:			
<input type="checkbox"/> ASSOCIATO CONFARTIGIANATO		<input type="checkbox"/> NON ASSOCIATO	

COGNOME e NOME	CODICE FISCALE	LUOGO DI NASCITA	DATA DI NASCITA