

CORSO

TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS

10 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

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