



# CORSIFINANZIATI.IT

Ente Attuatore

## CorsiFINANZIATI di Gestione dello Stress

### Descrizione e Programma

Lo stress spesso è causa di pessime prestazioni e destabilizzazioni in azienda.

Proprio per questo è importante, per il raggiungimento degli obiettivi aziendali e la creazione di un clima sereno, apprendere le tecniche per gestire lo stress e aumentare il benessere aziendale, così da utilizzare ogni situazione a vantaggio del proprio lavoro.

**Obiettivo del corso** è sviluppare capacità di riconoscere le cause di stress e le possibili conseguenze, fornire le tecniche per una gestione ottimale delle situazioni stressanti, così da trasformare ciò che apparentemente può sembrare uno svantaggio, in vantaggio.

Attraverso l'apprendimento di tecniche semplici e personalizzabili verrà mostrato come gestire tensioni fisiche, emotive e relazionali, per il miglioramento delle prestazioni di ciascuno all'interno dell'azienda.

Il percorso è aperto a titolari d'impresa, manager e lavoratori che intendano ottimizzare, dare efficacia ed efficienza al proprio tempo lavorativo.

Il **Programma del corso** sviluppa argomenti tecnici e pratici: le tipologie di stress e le loro conseguenze, la mente e le emozioni, affrontare le situazioni stressanti, tecniche di gestione dello stress, il Piano di Miglioramento Individuale, la comunicazione come mezzo per ridurre e limitare l'insorgere dello stress.

I docenti fanno parte del **Team De Michelis MINDROOM**, e vantano collaborazioni con *A.C. Milan, Università Cattolica, Banca Mediolanum, Banca Intesa, Puma, Ericsson* e molte altre.

### Destinatari:

Titolari d'impresa, dirigenti e lavoratori.

### Durata:

**24 ore.** È possibile realizzare corsi di durata maggiore o minore in funzione delle esigenze aziendali.

### Tipo di formazione:

Corso in aula con esercitazioni pratiche e Role Playing.

È possibile svolgere parte del corso in modalità: **ONLINE, OUTDOOR, AFFIANCAMENTO, COACHING.**

### Sedi di svolgimento:

Presso le nostre sedi in Lombardia e Sardegna, oppure presso la sede del cliente in tutta Italia.

### Attestato di formazione:

Attestato di frequenza o certificazione di competenza, in funzione delle ore formative svolte.

### Materiale didattico rilasciato:

Dispensa formativa, materiale per esercitazioni, blocco appunti e penna.

Per iscriverti al Corso "Gestione dello Stress" finanziato [contattaci.](#)