

CORSO DI FORMAZIONE DI BUSINESS SKILLS COME GESTIRE LO STRESS



Presentazione

Il corso ha l'obiettivo di condurre il discente al raggiungimento di efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia. Vi sono diverse tipologie di stress, oltre che quello negativo c'è anche quello positivo, detto **eustress**. Quest'ultimo ci carica, ci motiva, e ci conduce a fare focus sui nostri obiettivi e a perseguirli.

Destinatari

Quadri, direttori e collaboratori che desiderano comprendere e approfondire alcune efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia positiva per migliorare la performance.

Programma didattico

- Cos'è lo stress e come funziona;
- Come acquisire una maggiore consapevolezza di sé stessi;
- Quali sono i vantaggi dello stress;
- Come superare le difficoltà: tecniche di problem solving.

Durata del corso

4 h

Modalità di fruizione del corso

Il corso si terrà in modalità **FAD SINCRONA**

Calendario

19 aprile – dalle 9:00 alle 13:00

Iscrizione

Le iscrizioni al corso devono pervenire entro, e non oltre 5 giorni lavorativi dalla data di avvio delle attività. È possibile effettuare la prenotazione cliccando direttamente sul pulsante in alto "CLICCA QUI! ISCRIVITI!" sulla pagina web del corso. Conforma – Confindustria Basilicata Formazione comunicherà successivamente all'avvenuta iscrizione le informazioni di dettaglio della pianificazione del calendario delle attività e invierà il modulo di adesione per la formalizzazione e il perfezionamento dell'iscrizione, con la possibilità di selezionare i moduli di proprio interesse.

Per ogni informazione di dettaglio relativa all'organizzazione e all'avvio dell'attività Vi invitiamo a contattare:

ing. Alessandro Catena

mail: a.catena@conforma.basilicata.it

mobile: 3351651916