

ASSOLOMBARDA SERVIZI
SOCIETÀ BENEFIT

POWER TRAINING ONE TO ONE SOFT SKILLS: GESTIONE DELLO STRESS E DELLE EMOZIONI

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Il benessere è definito come un aspetto multicomponenziale: riguarda la sfera fisica, psicologica e sociale. Stare bene al lavoro significa trovare il giusto equilibrio che permetta di sentirsi soddisfatti e motivati. Imparare a gestire alcune emozioni negative e a sfruttare in modo corretto l'energia dello stress consente un migliore adattamento agli imprevisti e una performance più efficiente.

COME FUNZIONA

Come funziona:

Acquistando il pacchetto individuale l'utente aziendale e il partecipante verranno contattati dal team Formazione di Assolombarda Servizi entro 7 giorni lavorativi per organizzare il primo incontro one to one con lo psicologo formatore referente della tematica, successivamente verrà concordato il programma didattico e il calendario dei successivi 9 incontri.

Modalità di erogazione del training:
Live webinar (piattaforma Microsoft Teams o Zoom)

Durata incontri/lezioni:
60 minuti

Tempi di annullamento delle lezioni/incontri:
I singoli appuntamenti/lezioni saranno annullabili dal partecipante entro 48 ore lavorative, in alternativa l'incontro verrà scalata dal totale degli incontri.

Tempi di attivazione:
Una volta acquistata l'iscrizione il partecipante e l'utente verranno contattati dal team Formazione di Assolombarda Servizi per definire il primo incontro con lo psicologo formatore assegnato.

PROGRAMMA FORMATIVO DI MASSIMA

- Comprendere a quali aspetti prestare attenzione per migliorare la capacità di adattamento e resistenza agli ev quotidiani e agli imprevisti lavorativi;
- Approfondire quali strumenti e strategie esistono per imparare a gestire lo stress;
- Imparare consapevolmente a trasformare ansia e preoccupazioni in energia funzionale al raggiungimento d obiettivi, sperimentando nuove chiavi di lettura agli eventi che ci accadono.

OBIETTIVI FORMATIVI GENERALI

Questo training individuale è finalizzato ad accompagnare il partecipante in una scoperta di strumenti e strategie utili a imparare a gestire le situazioni sfidanti professionali. Verranno insegnate efficaci tecniche per rinnovare la motivazione imparando a sfruttare l'energia dello stress.

DESTINATARI

Il corso è destinato a responsabili e collaboratori che desiderano comprendere e approfondire alcune efficaci strategie per stare meglio a lavoro, per gestire lo stress e per migliorare la performance mantenendo elevato il livello di concentrazione e interesse.

REQUISITI

- Pc o smartphone
- Buona connessione internet
- Microfono e webcam attivi
- Disponibilità oraria diurna ed infrasettimanale per la pianificazione degli incontri individuali

NOTE

Le lezioni non sono video-registrate

E’ previsto il rilascio dell’attestato di frequenza per chi partecipa almeno a 7 lezioni/incontri di 10 previsti (entro 4 mesi dall’avvio del percorso).

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)
Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)

DATE E PREZZI

Percorso individuale e live webinar - Il calendario dei 10 incontri verrà definito individualmente per ogni partecipante

---

Edizione di: Dicembre 2026
Durata: 10 ore
Scheduling: 31/12/2026 dalle 9:00 alle 18:00

PREZZI:
Quota NON associato e privato: € 1,900.00 + IVA
Quota associato: € 1,600.00 + IVA
Sede: Aula Virtuale -

Percorso individuale e live webinar - Il calendario dei 10 incontri verrà definito individualmente per ogni partecipante

---

Edizione di: Dicembre 2027
Durata: 10 ore
Scheduling: 31/12/2027 dalle 9:00 alle 18:00

PREZZI:
Quota NON associato e privato: € 1,900.00 + IVA
Quota associato: € 1,600.00 + IVA
Sede: Aula Virtuale -