

---

# 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 scalato 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 eventi 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 dei propri 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

Erogato come **Webinar**