
GESTIONE ANSIA E PRESSIONE OVERTHINKING DECISIONALE

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Possiamo definire l' **ansia** come un'emozione spiacevole che deriva dall'anticipazione di una "minaccia" futura e che genera nella persona una sensazione generica di disagio e pericolo e interessa più componenti che si combinano e agiscono a livello cognitivo, fisiologico, comportamentale ed emotivo. Il corso "**Gestione ansia e pressione overthinking decisionale**" si prefigge l'obiettivo di accompagnare i/le partecipanti in una riflessione sulle proprie personali difficoltà e su come vivere all'interno di esse con maggiore consapevolezza e forza. La metodologia sarà pertanto di taglio laboratoriale.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- I fattori fisici e psicologici dello stress
- Il sovraccarico
- Ansia vs stress
- Il lavoro sul sé:
 - la tendenza al perfezionismo
 - il senso di responsabilità
 - gestire i tempi di vita
 - gestire i tempi di lavoro
- Strategie di coping
- La ricerca del proprio equilibrio

OBIETTIVI FORMATIVI

- Comprendere i fattori di innesco dello stress, dell'ansia, delle situazioni di malessere ed i fattori aggravanti
- Comprendere le proprie reazioni alle situazioni di stress, stanchezza, affaticamento
- Definire contromisure personali per ridurre lo stress "negativo" ed alimentare lo stress "buono"

DESTINATARI

Il corso è rivolto a tutte le persone che sentono di vivere un periodo di forte stress e sovraccarico emotivo.

DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

NOTE

Il corso sarà trasmesso via Microsoft Teams, con la possibilità di partecipare via web o app con l'utilizzo di pc o smartphone.

I partecipanti iscritti riceveranno tutte le istruzioni di partecipazione e le slide dei docenti il giorno lavorativo prima del corso.

Al termine del percorso, a chi avrà frequentato almeno il 75% delle lezioni, verrà rilasciato l'attestato di frequenza.

Il corso non è video-registrato.

REQUISITI

- Pc o smartphone
- Buona connessione internet
- Microfono e webcam attivi

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)

Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)

Martina Gasparini (martina.gasparini@assolombarda.it / Cell: 347 6250 456)

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA