
COME GESTIRE LO STRESS: TRASFORMALO IN ENERGIA POSITIVA PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

La sensazione di stress non sempre è associata a stati negativi, c'è anche lo stress buono, quello che carica, quello che motiva, e spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo, anche se ci costerà fatica e sacrificio. Il corso vuole presentare efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia e motivazione

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Cos'è lo stress e come funziona
- Quali sono le mie risorse e come potenziarle
- Quali i vantaggi dello stress
- Quali strategie per migliorare le risposte allo stress e sfruttare la sua energia

DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

DESTINATARI

Il corso è rivolto a quadri e collaboratori che desiderano comprendere e approfondire alcune efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia per migliorare la performance e mantenere elevato il livello di concentrazione e interesse

Come gestire lo stress: trasformalo in energia positiva per migliorare la performance

REFERENTI

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

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA