

---

# ENERGY BALANCE

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

Il contesto organizzativo odierno richiede ritmi di lavoro e richieste che spesso comportano un continuo dispendio energetico. Se non individuiamo il modo per ricaricarci e riequilibrare le nostre energie, questo può generare un alto livello di stress, che mina il benessere e la maggior produttività delle persone sul posto di lavoro. Questa giornata formativa permette di riflettere sui propri meccanismi motivazionali e di individuare strategie più efficaci e tecniche per un miglior bilanciamento energetico. La metodologia d'aula è attiva ed esperienziale, si alterneranno momenti di attività in piccolo gruppo a riflessioni individuali stimolate da tecniche di group coaching.

## PROGRAMMA

- Check energetico: com'è adesso la mia energia
- Quali attività drenano energia, quali la attivano
- I meccanismi comportamentali che ci creano stress e tensione
- Tecniche e strumenti per la gestione energetica e dello stress

## DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

## DESTINATARI

Chiunque ricopra un ruolo aziendale, chiunque si sente un po' sopraffatto dagli eventi e in situazioni di deficit energetico.



## NOTE

Il corso webinar è diviso in 2 lezioni da 4 ore.

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 del docente il giorno prima del corso.

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)

## DATE E PREZZI

---

**ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA**