

# Gestione dello Stress e Sviluppo del Benessere

## **Obiettivi**

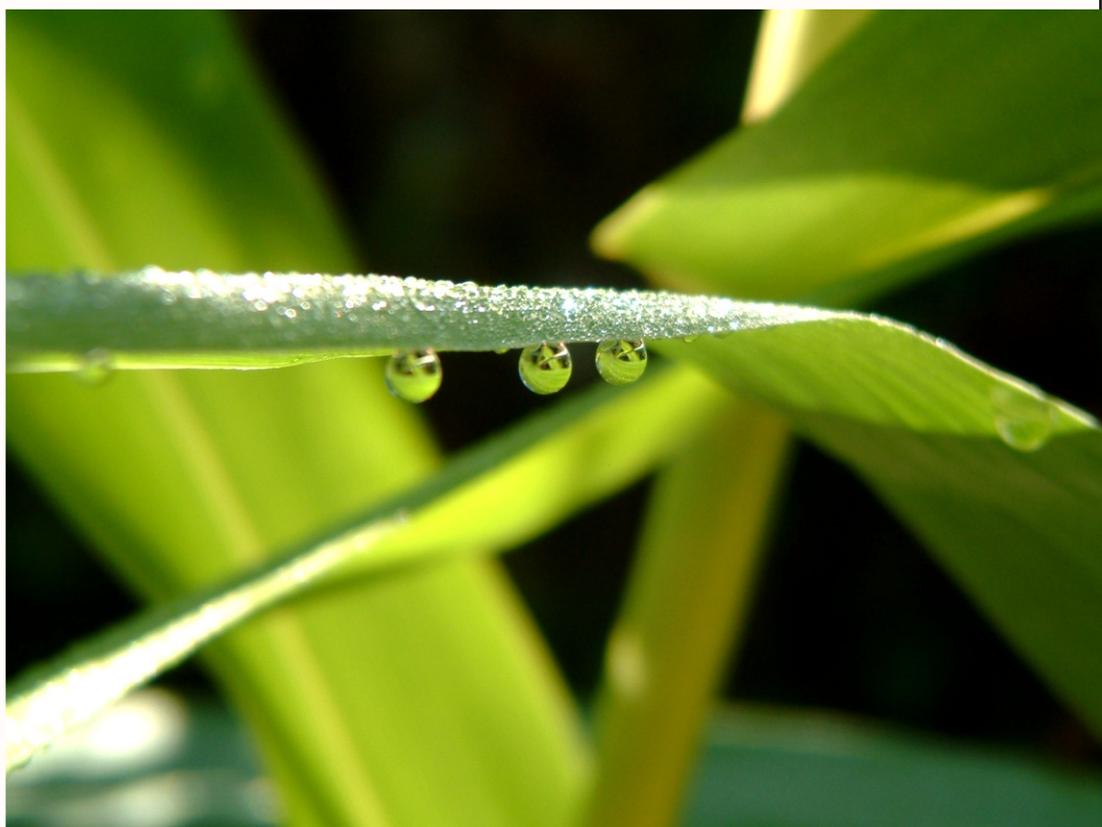
Rendere ogni partecipante consapevole delle cause dello stress e della sua funzione positiva entro certi limiti. Ciascuno potrà valutare il proprio livello di carico di tensioni e scoprire le aree maggiormente esposte all'azione dello stress, imparando al contempo utili strumenti per contenere la dispersione di energie e impiegarle in una gestione più funzionale di se stessi e del proprio lavoro. Verranno inoltre insegnate tecniche utili a sviluppare uno stato di benessere duraturo, con benefici a 360° per il manager e di sicura positiva ricaduta sui sottoposti.

## **Destinatari**

Tutti coloro che per funzione o per ruolo gerarchico si trovano a dover affrontare problemi operativi, strategici o relazionali e ad essere quindi esposti ad alti livelli di stress. Utile per imprenditori e per amministratori d'impresa per imparare nuove strategie comportamentali per affrontare al meglio l'attuale situazione del mercato, con flessibilità e ritrovata energia.

## **Contenuti**

PER RICEVERE I CONTENUTI COMPLETI DEL CORSO SCRIVI A [INFO@CHANGEL.IT](mailto:INFO@CHANGEL.IT)



## **Didattica**

Il metodo di lavoro é esperienziale, basato su esercitazioni pratiche, discussioni di casi e sperimentazioni. La didattica é integrata con role play e giochi d'aula per consentire ad ognuno di applicare e testare quanto appreso nelle parti teorico-cognitive.

**Durata** 1 giorno

