

Programma Corso: Gestione dello stress

Denominazione Corso	"gestione produttiva dello stress"
Metodo Formativo	Coaching, lezione frontale, role play.
Aula	Corso in aula posizionata a "teatro" attrezzata con proiettore e flip chart.
Responsabile della formazione	dott. Edoardo Corna, Psicologo del Lavoro e Coach, Analista Emotusologo, esperto in comunicazione, dinamiche relazionali e organizzazione dei sistemi complessi. Ordine PS.1172
Proposta Formativa	Il corso si propone di fornire le basi per una concreta comprensione delle dinamiche fisiologiche legate alla natura dello stress. Saranno proposte le principali strategie di controllo e di organizzazione per "contrastare" le situazioni stressogene e favorire la gestione produttiva ed il miglioramento della capacità di compensazione della fatica fisica e mentale.

Contenuto del Corso	<ul style="list-style-type: none"> -La psiche ed il soma nel modello delle rappresentazioni interne -Il Sistema Nervoso -Sistemi di rappresentazione del mondo -Il funzionamento dello stress e l'emotività -Tecniche e strategie di gestione dello stress e life wellness -Modelli di copyng e gestione a confronto
Test ed Esercizi	Al fine di massimizzare l'efficacia dei modelli presentati, derivante da una buona applicazione da parte dei corsisti, saranno proposti esercizi di copyng, di rilassamento ed alcuni test autosomministrati.

Durata del corso	12 ore
Costo del corso	€ 590,00 in promo a € 390,00 +iva

Vuoi saperne di più?
 Contatta Francesca
francesca.medeghini@mandy.it