2_soft: CAMBIAMENTI PER IL BENESSERE ORGANIZZATIVO

OBIETTIVI

"Sono stressato", "Ho l'ansia", "tutti vogliono qualcosa da me?", "non ho tempo per me": quante volte ci capita di usare alcune di queste frasi nel corso di una settimana? In un contesto caratterizzato da un elevato tasso di incertezza ed in continuo cambiamento, le pressioni a cui siamo sottoposti sono sempre più numerose. Ma lo stress, se gestito adeguatamente, può essere utile. Perché ciò avvenga, bisogna imparare a riconoscere gli eventi, le situazioni e le occasioni che sono per noi fonte di stress (stressor), a identificare la nostra soglia di passaggio dallo stress positivo (eustress) a quello negativo (distress) e a gestire pensieri, atteggiamenti ed emozioni. Il corso si propone di fornire gli strumenti per gestire lo stress negativo e accrescere quello positivo con metodi piacevoli e divertenti... perché non tutto deve essere preso sul serio

DESTINATARI

Tutti coloro che sentono di avere raggiunto, o di essere vicini al raggiungere uno stato di stress, che può compromettere la loro performance e/o il loro benessere psicofisico e/o le loro abilità socio-comunicative.

CONTENUTI

• Il contesto in cui ci muoviamo: come la "società liquida" genera e alimenta lo stress
• Che cosa mi stressa? Identifichiamo le fonti del nostro malessere
• Conoscere lo stress: la differenza tra eustress e distress. Il burnout
• Risorse insufficienti: qual è il nostro limite personale tra eustress e distress
• Chi sono nel mondo in cui vivo: come i nostri obiettivi, le nostre aspettative e la nostra personalità incidono sullo stress:
- Work – life balance: c'è un tempo per ogni cosa
- Tecniche per gestire lo stress
- Il corpo e la mente alleati per vincere
- Le buone relazioni: come il gioco di squadra ci aiuta a stare bene
- La buona medicina: il sorriso cura

DURATA e ORARIO

16 ore – 9.00-13.00 e 14.00-18.00

SEDE E DATA:

Rimini, 2 e 9 aprile 2019

Quota di iscrizione

Aziende associate € 400
Aziende non associate € 450

CONTATTI

Ufficio Sviluppo

SEDE DI RAVENNA

Silvia Scicchitano	sscicchitano@ilsestanteromagna.it	342.1007618
Massimiliano Ponzetti	mponzetti@ilsestanteromagna.it	340.7994418
Valentina Cislaghi	vcislaghi@ilsestanteromagna.it	392.2016751

SEDE DI CESENA

Elisa Brighi	ebrighi@assoformromagna.it	334.6309206

SEDE DI RIMINI

Federico Pragliola	fpragliola@assoformromagna.it	334.6687163

Coordinamento didattico

SEDE DI RAVENNA

Erika Emiliani	eemiliani@ilsestanteromagna.it	0544.210441

SEDE DI CESENA

Antonella Linza	alinza@assoformromagna.it	0547.632358

SEDE DI RIMINI

Francesca Mirri	fmirri@assoformromagna.it	0541.352781