

CORSO

TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS

25 e 29 OTTOBRE 2024 - 8.30 - 12.30 (8 ore)
Aula Formazione - Via Londra 14 Porto Mantovano

PROGRAMMA

Definizione di stress

Da dove deriva lo stress

Gli effetti sul corpo e sulla mente

Rapporto tra emozione e stress

Gestione efficace dello stress e delle reazioni emotive

Gli antidoti che possiamo utilizzare per trasformare lo stress in energia positiva:

- * Scegli uno stile di vita sano
- * Conosci te stesso/a
- * Ridi e alimenta il buon umore
- * Inspira, Espira ... controllo del respiro
- * Crea pensieri positivi e utilizza un linguaggio nutriente
- * Il supporto sociale
- * Sii protagonista del cambiamento

OBIETTIVI

Il percorso si rivolge a tutti coloro che in contesti professionali o privati sono esposti a fonti di stress quotidiano e vogliono apprendere le tecniche per il riconoscimento dello stress e delle sue cause, per la sua prevenzione e per ridurne gli effetti su corpo e mente.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: Associato Confartigianato € 100,00 + Iva 22% a partecipante (€ 122,00)
Non Associato Confartigianato € 160,00 + Iva 22% a partecipante (€ 195,20)

Beneficiario: E.L.F.I. Ente Lombardo per la Formazione d'Impresa S.Cons.R.L

Causale: Adesione corso TECNICHE GESTIONE DELLO STRESS

BANCO POPOLARE FILIALE DI CREMA

IBAN: IT40 T 05034 56841 000000005191

Inviare compilato con copia pagamento a virna.veneri@confartigianato.mn.it

DITTA:			
INDIRIZZO:	CAP:	COMUNE:	
E-MAIL:	TEL:		
P. IVA	C.F.		
CODICE DESTINATARIO / PEC:			
<input type="checkbox"/> ASSOCIATO CONFARTIGIANATO <input type="checkbox"/> NON ASSOCIATO			

COGNOME e NOME	CODICE FISCALE	LUOGO DI NASCITA	DATA DI NASCITA