

OBIETTIVI

(R)iconoscere lo stress e gestire la dinamica derivante da stress-autostima-autoefficacia.

CONTENUTI

MODULO 1

- Lo stress: definizione e luoghi comuni
- Le cause più comuni di stress – confronto aula/cause riconosciute
- Il modello ABCDE di Ellis e la risposta alla valutazione cognitiva
- La curva dello stress
- Interpretare i segnali e riconoscere il nostro posizionamento sulla curva

MODULO 2

- Il sistema mente-corpo e le sue implicazioni
- Diventiamo consapevoli di “come” pensiamo alle cose e dell’impatto di questo sul nostro stato emotivo
- Dalle convinzioni limitanti alla perdita di autostima e ritorno
- Suggerimenti per mantenere la mente “libera”

DESTINATARI

Tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza circa la gestione dello stress, al fine di rispondere in modo performante alle numerose richieste e pressioni.

DOCENTE

Vera Francesconi è Coach e Trainer certificata in Programmazione Neuro Linguistica (NLP), Consulente Direzionale specializzata in supporto alle Piccole e Medie Imprese nelle aree Comunicazione e gestione del cambiamento. Grazie a competenza ed esperienza sviluppa e gestisce percorsi di formazione aziendali e progetti di Coaching rivolti a manager ed imprenditori, privati, sportivi e musicisti.



Quota di iscrizione per persona: Eu 190,00+IVA

Info e iscrizioni: iscrizioni@tacktmi.it

www.tacktmi.it

CALENDARIO

MODULO 1 – 27 ottobre - dalle 16:00 alle 18:00

MODULO 2 – 29 ottobre - dalle 16:00 alle 18:00

La formazione è condotta in un ambiente virtuale **ADOBE CONNECT** progettato per simulare una vera classe e fornire un'esperienza di apprendimento reale.