

GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLO STRESS

A chi si rivolge il corso

Titolari, Manager, Team Leader, Liberi Professionisti, Privati che desiderano acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni ed imparare a gestire lo stress quotidiano.

Obiettivi

- Conoscere e prevenire le principali cause di stress
- Allenarsi a percepire le specifiche modalità con le quali il nostro corpo manifesta le tensioni accumulate
- Rilassare corpo e mente attraverso semplici esercizi posturali e tecniche di respirazione
- Gestire in modo efficace il tempo e la scelta delle priorità nelle azioni che compiamo quotidianamente, per prevenire l'ulteriore insorgere e accumularsi dello stress

Argomenti

- ✓ Intelligenza emotiva: il rapporto corpo-mente;
- ✓ Utilizzo consapevole del respiro;
- ✓ Tecniche di rilassamento corporeo;
- ✓ Esercizi posturali per lo scarico delle tensioni.

NOTA BENE

Il Corso può essere progettato "su misura" in funzione delle specifiche esigenze formative

"4" SIMBOLO
DI:
REALIZZAZIONE
CONCRETEZZA
SOLIDITÀ
AZIONE
CHIAVI
PER IL SUCCESSO
DELLA VOSTRA
AZIENDA