

## IMPRENDITORE ZEN

### A chi si rivolge il corso

Titolari d'Azienda, Imprenditori, Manager, Direttori del Personale e Liberi professionisti.

### Obiettivi

- Prevenire e gestire le tensioni emotive
- Ridimensionare gli effetti negativi che lo stress esercita sulla salute personale
- Gestire in modo ottimale il tempo
- Mettere a fuoco e gestire obiettivi e priorità personali
- Sviluppare l'assertività personale

### Argomenti

- ✓ Tecniche pratiche per la gestione dello stress
- ✓ Tecniche di rilassamento
- ✓ Conoscenza e prevenzione dei fattori stressogeni
- ✓ Ottimizzazione della risorsa tempo
- ✓ Programmazione e pianificazione quotidiana delle attività lavorative
- ✓ Abitudini "funzionali" e abitudini "non funzionali"
- ✓ Motivazione personale
- ✓ Gestione obiettivi, priorità e urgenze

### NOTA BENE

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

"4"  
SIMBOLO  
DI:  
REALIZZAZIONE  
CONCRETA  
SOLIDITÀ  
AZIONE

CHIAVI  
PER IL SUCCESSO  
DELLA VOSTRA  
AZIENDA