

YOGA PER MANAGER

A chi si rivolge il corso

Titolari d'Azienda, Imprenditori, Manager, Dipendenti, Operatori di front office e Liberi Professionisti.

Obiettivi

- Prevenire e gestire le tensioni emotive sul luogo di lavoro
- Ridimensionare gli effetti negativi dello stress
- Raggiungere/mantenere elevati i livelli di motivazione
- Migliorare la capacità di concentrazione

Argomenti

- ✓ Gestire lo stress lavoro correlato
- ✓ Incrementare la conoscenza dei principali fattori generatori di stress
- ✓ Tecniche di rilassamento corporeo

NOTA BENE

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

"4"
SIMBOLO
DI:
REALIZZA
ZIONE
CONCRE
TEZZA
SOLIDITÀ
AZIONE
CHIAVI
PER IL SUCCESSO
DELLA VOSTRA
AZIENDA