Seminario - HR 520

Gestione dello Stress e Resilienza

Corso presso: **Festo Academy**
Via Enrico Fermi, 36/38, 20057 - Assago (MI)

Durata: **2gg**

Date: Per la prossima edizione in programma contattateci.

Scarica modulo iscrizione:
www.festocte.it/iscrizione

Destinatari

Questo seminario è dedicato a tutti coloro che si trovano nella necessità di dover essere estremamente performanti o attivi nel proprio lavoro in condizioni di elevato carico, pressione o stress.

Obiettivi

Questo seminario è stato progettato per darti la possibilità di:

- **Capire quali sono i meccanismi legati allo stress**
  per essere in grado di trasformare le tensioni in energia positiva da mettere a disposizione nel lavoro e nella tua vita
- **Allenare il migliore stato psico-fisico possibile**
  basandosi sulle metodiche utilizzate degli atleti per gestire le situazioni, invece di finirne travolti
- **Imparare le strategie per saper reagire nel modo più efficace**
  allenando la propria resilienza allo scopo di mantenersi sereni e concentrati, invece di finire vittima di troppe preoccupazioni

Contenuti

La qualità del pensiero

capire i meccanismi con la quale la nostra mente reagisce agli stimoli della realtà quotidiana per sapere come gestire al meglio noi stessi piuttosto che finire schiacciati dalle preoccupazioni.

Gli stati di eccellenza

capire quali sono i segreti che utilizzano gli sportivi per ottenere grandi risultati e raggiungere i loro obiettivi anche nelle sfide più difficili.

Attivare le energie interne

come accedere alle proprie energie per avere la giusta carica in ogni situazione che ci richiede impegno senza finire vittima della fatica.

Reagire alle situazioni

come ritornare nella migliore condizione quando qualcosa va storto per evitare di restare bloccati nelle difficoltà.

Accogliere le sfide

come trasformare una difficoltà in un momento di apprendimento che potrà essere utilizzato per il proprio miglioramento e sviluppo personale e professionale.

Trovare le risorse

Prosegue -->

Contatti:
tel +39 02 45794 350
fax +39 02 4884 2012
contatti@festo.com

© Festo C.T.E. Srl - P.I. 13236390152

Sede centrale:
Via Enrico Fermi, 36/38
20057 Assago (MI)
Come raggiungerci

imparare a trovare ed allineare le risorse interne per essere in grado di dare il meglio di noi stessi nelle situazioni dove non si può sbagliare.

Sperimenterete

- **Morning mental training**
  un semplice e potente esercizio da effettuare al mattino per restare per tutto il giorno con il giusto approccio mentale
- **Trovare ed allineare le risorse**
  come dare il meglio di noi stessi in ogni situazione
- **Rafforzare le proprie energie**
  accedere alla giusta qualità di energia per affrontare con l'approccio corretto anche le situazioni più difficili
- **La zona di eccellenza**
  come gli sportivi si preparano alle sfide più difficili

Contatti:
tel +39 02 45794 350
fax +39 02 4884 2012
contatti@festo.com

© Festo C.T.E. Srl - P.I. 13236390152

Sede centrale:
Via Enrico Fermi, 36/38
20057 Assago (MI)
Come raggiungerci