

Seminario - HR 520

## Gestione dello Stress e Resilienza

**Corso presso: Festo Academy Milanofiori**

Viale Milanofiori, Strada 2, Palazzo C3, 20057 - Assago (MI)

**FESTO**  
Academy**Durata: 2gg****Date:** Per la prossima edizione in programma contattateci.**Scarica modulo iscrizione:**  
[www.festoce.it/iscrizione](http://www.festoce.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 -->](#)

Pagina 1/2

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