

## **Titolo del corso: La gestione dello stress**

**Il corso La gestione dello stress** consente, attraverso l'identificazione dei meccanismi fonte di stress nella propria attività lavorativa, di trasferire ai partecipanti le tecniche e gli strumenti per gestire le emozioni in modo positivo.

I contenuti del corso consentono al partecipante di riconoscere le cause dello stress e le conseguenze negative dello stesso ed utilizzare le tecniche di gestione dello stress a vantaggio del proprio lavoro.

**Durata complessiva corso:** 8 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1: Cos'è lo stress: le cause e i sintomi**

**Durata: 2 ore**

- Le tre risposte di stress: allarme, resistenza, esaurimento
- Test per misurarlo, test sugli effetti, test sui riduttori dello stress ecc.
- Differenze tra eustress e di stress
- Stress: subirlo o affrontarlo?
- Stress, personalità e lavoro

### **Modulo 2: I rimedi per gestire, superare lo stress e vivere meglio**

**Durata: 2 ore**

- L'eliminazione della causa
- Il cambiamento del significato dei valori, delle convinzioni personali e della percezione soggettiva
- Esercitazione

### **Modulo 3: Imparare alcune tecniche di rilassamento**

**Durata: 2 ore**

- Sperimentare la tecnica forza-debolezza
- Sperimentare esercizi di training autogeno
- Sperimentare tecniche di rilassamento veloce
- Accartocciare i "buoni" rabbia
- Trovare il positivo in ogni situazione
- Esercitazione

### **Modulo 4: Il miglioramento dello stile di vita**

**Durata: 2 ore**

- Trasformare i problemi in sfide
- L'approccio umoristico al lavoro:
  - Miglioramenti relazionali
  - Miglioramenti cognitivi
  - Miglioramenti emotivi
- Il potere delle emozioni positive.

**Destinatari:**

Il corso è rivolto a tutti coloro che sentono la necessità di acquisire strumenti utili per gestire in maniera efficace lo stress.

**Materiale Didattico:**

Chiave USB riportante le dispense del corso.

Se richiesta, copia del registro del corso di formazione con indicato l'oggetto del corso, gli argomenti trattati, la durata del corso, la data di svolgimento e la firma dei partecipanti.

**Risorse impiegate:**

I docenti sono laureati ed esperti nella formazione manageriale.

A disposizione dell'utenza personale di segreteria e di tutoraggio.

**Metodologie formative:**

La formazione all'aula verrà erogata tramite lezioni frontali, casi pratici ed esercitazioni.

Il corso è svolto con metodo interattivo, in modo da coinvolgere i partecipanti, sollecitare l'interesse, favorire la discussione su casi pratici provenienti dalla loro esperienza.

**Modalità organizzative/logistiche:**

Il corso si terrà presso la sede dell'ente accreditato a Milano, in Via Guido Capelli 12 (Zona Greco Bicocca) **previo raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**

Orari: 9.00/13.00 - 14.00/18.00.

**Si prega di consultare il calendario dei corsi in partenza sul sito [www.tiemmeconsulting.com](http://www.tiemmeconsulting.com)**

L'aula ha una capienza di 25 persone; prevede 25 sedie a ribaltina, pc e videoproiettore, lavagna a fogli mobili. Acqua e caffè a disposizione dell'utenza.

L'aula è accessibile ai soggetti diversamente abili.

Per i corsi aziendali, l'intervento potrà essere erogato presso la sede aziendale, in aula conforme ai requisiti D.lgs.81/08.

**Criteri e modalità di valutazione dell'apprendimento:**

Non prevista verifica finale di apprendimento

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

**Costi e Modalità d'iscrizione:**

**€ 350.00 + IVA** da saldare contestualmente all'avvio del percorso.

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) o tramite il form "[contattaci](#)" presente sul sito e richiedere la scheda di iscrizione da inviare compilata e firmata; qualora venga raggiunto il numero minimo di partecipanti, verrete ricontattati per il saldo della quota e la conferma del calendario.

**Per corsi aziendali, è possibile richiedere un'offerta personalizzata.**

Finanziamenti per le aziende: è possibile valutare la possibilità di finanziare il percorso attraverso i finanziamenti dei Fondi Paritetici Interprofessionali per la formazione continua o Fondi Regionali.