

LO STRESS PER AFFRONTARE LE SFIDE

QUANDO NE ABBIAMO BISOGNO?

Quando i ritmi diventano elevati e gli impegni pressanti e importanti, diciamo che siamo stressati e ci sentiamo come se non fossimo più in grado di reagire efficacemente agli eventi. Eppure le neuroscienze ci dicono che, in molti casi, potremmo sfruttare lo stress per essere più competenti.

	Obiettivi e Contenuti	<p>Tutti noi sopportiamo alte dosi di stress che alla lunga ci logorano ma se potessimo trasformare alcune di queste sensazioni psicologiche e chimiche in vantaggio, in una nuova maniera per approcciare le difficoltà, forse lo stress incomincerebbe a farci meno paura.</p> <p>In questo webinar lavoreremo sulle risposte che diamo alle situazioni stressanti, scopriremo quando lo stress può aiutarci a migliorare la performance e acquisiremo strategie utili a cambiare il nostro approccio e a creare stili mentali per trarre il meglio dalle situazioni stressanti.</p>
	Metodologia	<p>Webinar: lezioni online in modalità sincrona in cui partecipanti e docenti interagiscono in diretta; utilizzo di filmati, slides, esercitazioni, mappe mentali.</p>
	Destinatari	<p>Donne e uomini, livelli medio e medio-alto, dirigenti.</p>
	Durata	<p>2 incontri da 2 ore</p>