



GESTIRE LO STRESS PER STAR BENE

“Lo stress è come una spezia, nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto. Troppo poca produce un blando, noioso pasto. Troppa può soffocarlo” (D. Tubesing)



Obiettivi

Il corso ha la finalità di innescare un approccio consapevole, attivo e partecipativo per affrontare al meglio le situazioni quotidiane di stress. All'interno dei cinque incontri i partecipanti potranno confrontarsi in un percorso costruttivo per:

- Prendere coscienza del proprio livello di stress
- Individuare i fattori stressogeni nella propria attività lavorativa
- Identificare le risorse cognitive ed emotive per affrontare eventi stressanti
- Familiarizzare con le pratiche e gli strumenti adatti a gestire lo stress

Argomenti

- Lo stress, questo (s)conosciuto
- I fattori scatenanti dello stress
- Come riconoscere il proprio livello di stress: test e misurazione
- Risorse funzionali (e pratiche) per gestire lo stress

Destinatari

Il corso è dedicato a imprenditori di PMI e lavoratori fortemente motivati ad affrontare e gestire al meglio lo stress lavorativo, limitando eventi e fattori stressogeni e intraprendendo abitudini per il benessere fisico e mentale

Calendario

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 18 alle ore 21 nelle seguenti date:

Lunedì 21 ottobre

Mercoledì 24 ottobre

DURATA TOTALE:
0 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
8

CALENDARIO:
dal: 22/10/2018
al : 05/11/2018

TERMINE ISCRIZIONI:
17/10/2018

SEDE DI SVOLGIMENTO:
RIMINI

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Soldati Federica - email:
federica.soldati@formart.it

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
200.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Le date potrebbero subire variazioni.



mercoledì 31 ottobre

Lunedì 5 novembre

Mercoledì 7 novembre

Docenti

Dott Davide Casto, psicologo, psicoterapeuta e formatore di SAIPS, Studio associato che da 30 anni si occupa di diversi ambiti della psicologia, con particolare riferimento alla formazione, alla ricerca ed alla selezione del personale.



 Confartigianato

FORMart sede di RIMINI, Via Nabucco, 70 47922 Rimini
T. 0541.791909 - info.rimini@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

