



Meno stress più performance

Molte persone oggi sentono una pressione interna che non dà tregua, una sorta di rumore di fondo che drena energia, crea tensione e rende tutto più pesante del necessario. Questa convivenza con stati emotivi complessi non è un semplice "fastidio"; è un meccanismo che si insinua nella mente, altera l'equilibrio psicofisico e finisce per condizionare anche i risultati professionali. Quando acquisisci le competenze giuste, ciò che percepivi come un ostacolo diventa un alleato; ciò che prima ti sottraeva energia diventa un impulso a pensare meglio, agire meglio, vivere meglio. Questo percorso formativo nasce proprio per questo: offrirti gli strumenti per convertire la pressione in lucidità, la reattività in direzione, la fatica in consapevolezza efficace. Un nuovo modo di stare e vivere il lavoro

Trasforma le energie negative in positive



docente MAURIZIO CAIRI

Obiettivi

Il corso aiuta a riconoscere e gestire lo stress in modo efficace, migliorare la concentrazione e potenziare la produttività. Fornisce strumenti pratici per organizzare meglio il lavoro, aumentare l'energia mentale e mantenere un equilibrio sano tra attività professionale e benessere personale.

Argomenti

- Cos'è realmente lo stress?
- Stati emotivi e condizionamenti psico-fisici
- Come psiche e corpo interagiscono
- Cosa ci insegnano le neuroscienze
- Ormoni e neurotrasmettitori che condizionano la mente
- Riconoscere il proprio approccio mentale davanti ai problemi
- Capire come si possa intervenire sulla propria mente positivamente

DURATA TOTALE:

8 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
10

CALENDARIO:

dal: 22/04/2026
al : 22/04/2026

TERMINE ISCRIZIONI:

13/04/2026

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
REGGIO EMILIA

REFERENTE DEL CORSO:

Francesca Barbieri
francesca.barbieri@formart.it
338 1189018

**QUOTA DI
PARTECIPAZIONE:**
170.00 € + IVA



- Il dialogo interiore e la gestione di pensieri ed emozioni correlati
- Gestire il tempo e riconoscere le urgenze in termini di priorità
- Sviluppare abilità di sintesi per la gestione del proprio lavoro
- Metodi e tecniche per la gestione dello stress
- Tecniche e pratiche antistress per recuperare energia, rilassarsi e gestire al meglio le emozioni difficili
- Esercitazioni pratiche

Destinatari

Imprenditori, manager, professionisti, persone alla ricerca di una corretta gestione dello stress in funzione del proprio benessere

Calendario

un incontro da 8 ore (9.00 - 13.00 e 14.00 - 18.00) mercoledì 22 aprile 2026 in presenza presso FORMart sede di Reggio Emilia, via Sani n.15 a Reggio Emilia.

Docenti

Maurizio Caimi

Coach e formatore, consulente di Alta Direzione nell'ambito della comunicazione strategica e marketing.

Speaker in conferenze e lezioni universitarie, docente senior nella formazione manageriale.

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

