



## MENO STRESS PIÙ PERFORMANCE



### 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
- 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

**DURATA TOTALE:**

8 ore

**NUMERO PARTECIPANTI:**

Minimo 8

**CALENDARIO:**

dal: 15/10/2026

al : 15/10/2026

**TERMINE ISCRIZIONI:**

05/10/2026

**SEDE DI SVOLGIMENTO:**

CESENA

**REFERENTE DEL CORSO:**

Elisabetta Bendi

elisabetta.bendi@formart.it

335/6768639-0547-630103

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

170,00 € + IVA

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



## **Destinatari**

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

## **Calendario**

Il corso si svolgerà il 15 ottobre dalle 9 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Presso FORMart Cesena Via Ilaria Alpi,65

## **Docenti**

Caimi Maurizio, 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.



FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)  
**T. 0547-630103** - [info.cesena@formart.it](mailto:info.cesena@formart.it) - [www.formart.it](http://www.formart.it)



Cercaci su

