



MENO STRESS PIU' PERFORMANCE

Trasforma le energie negative in positive



docente MAURIZIO CAIMI



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

Destinatari

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

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.

DURATA TOTALE:
8 ore

CALENDARIO:
dal: 19/11/2026
al : 19/11/2026

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
12/11/2026

**SEDE DI
SVOLGIMENTO:**
RAVENNA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Sara Mascellani
sara.mascellani@formart.it
0544 479811

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

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

