

Gestione delle risorse per dirigenti



Continuano ad aumentare le sfide alle quali sono confrontati i dirigenti nei vari ambiti della vita. Si deve essere all'altezza di molti tipi di pretese. Pertanto, nella vita quotidiana è importante trovare un equilibrio risp. un giusto ritmo per bilanciare le esigenze e le risorse, per poter rimanere sani a lungo termine.

Obiettivi

- Sensibilizzare le forze dirigenziali in merito alle cause dello stress e del sovraccarico
- Misure atte ad elaborare la prevenzione delle situazioni di stress
- Apprendere strategie per attivare le proprie risorse
- Elaborare un piano di cambiamento da attuare nella quotidianità

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Contenuto

- Cause che generano e rafforzano lo stress
- Sintomi dello stress
- Rapporto fra comportamento dirigenziale e stress dei collaboratori
- Possibilità di agire nelle situazioni di stress
- Esercizi di attenzione e rilassamento
- Piano di cambiamento personale

Performance cliente

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.

vivit
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS
Tribtschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerno
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch