

Gestione dello stress e delle risorse



Per rimanere sani nel tempo e conservare le capacità di rendimento è importante l'equilibrio fra quanto è richiesto e le proprie risorse.

Per gestire efficacemente lo stress è basilare confrontarsi in modo attivo con le sollecitazioni, con i propri modelli di pensiero e comportamentali, nonché sviluppare utili strategie e risorse.

Questa formazione aiuta i partecipanti a riconoscere le sollecitazioni e a organizzare le necessarie risorse. In questo contesto, si affronta specificamente il contesto lavorativo.

Obiettivi

- Capire le cause e gli effetti dello stress
- Riconoscere i fattori che generano e rafforzano lo stress
- Confrontarsi con i sintomi dello stress
- Rafforzare le proprie risorse
- Apprendere possibilità di intervento nelle situazioni di stress
- Attuazione nella vita quotidiana

Performance vivit

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

Contenuto

- Introduzione al tema stress
- Cause che generano e rafforzano lo stress
- Proprie risorse
- Strategie di gestione dello stress per la vita quotidiana
- Piano di attuazione per la vita quotidiana

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.

Adegamenti 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