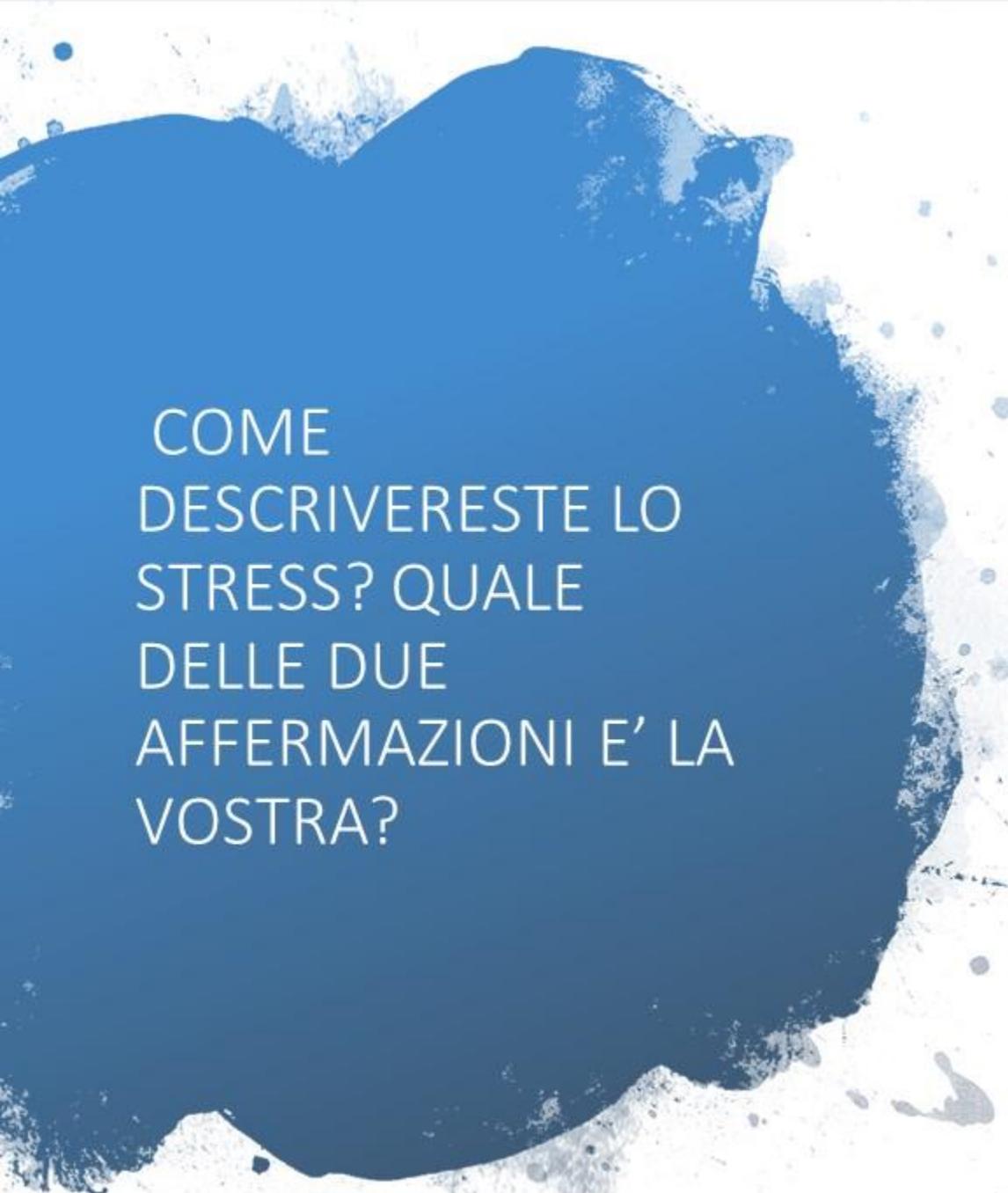


TRAINING SULLA  
GESTIONE DELLO STRESS  
*«La vita non è ciò che ci  
accade, ma ciò che  
facciamo con ciò che ci  
accade» - Aldous Huxley*

---





COME  
DESCRIVERESTE LO  
STRESS? QUALE  
DELLE DUE  
AFFERMAZIONI E' LA  
VOSTRA?

A) LO STRESS E' DANNOSO E ANDREBBE  
EVITATO, RIDOTTO E GESTITO

B) LO STRESS E' UTILE E ANDREBBE  
ACCETTATO, SFRUTTATO E ACCOLTO

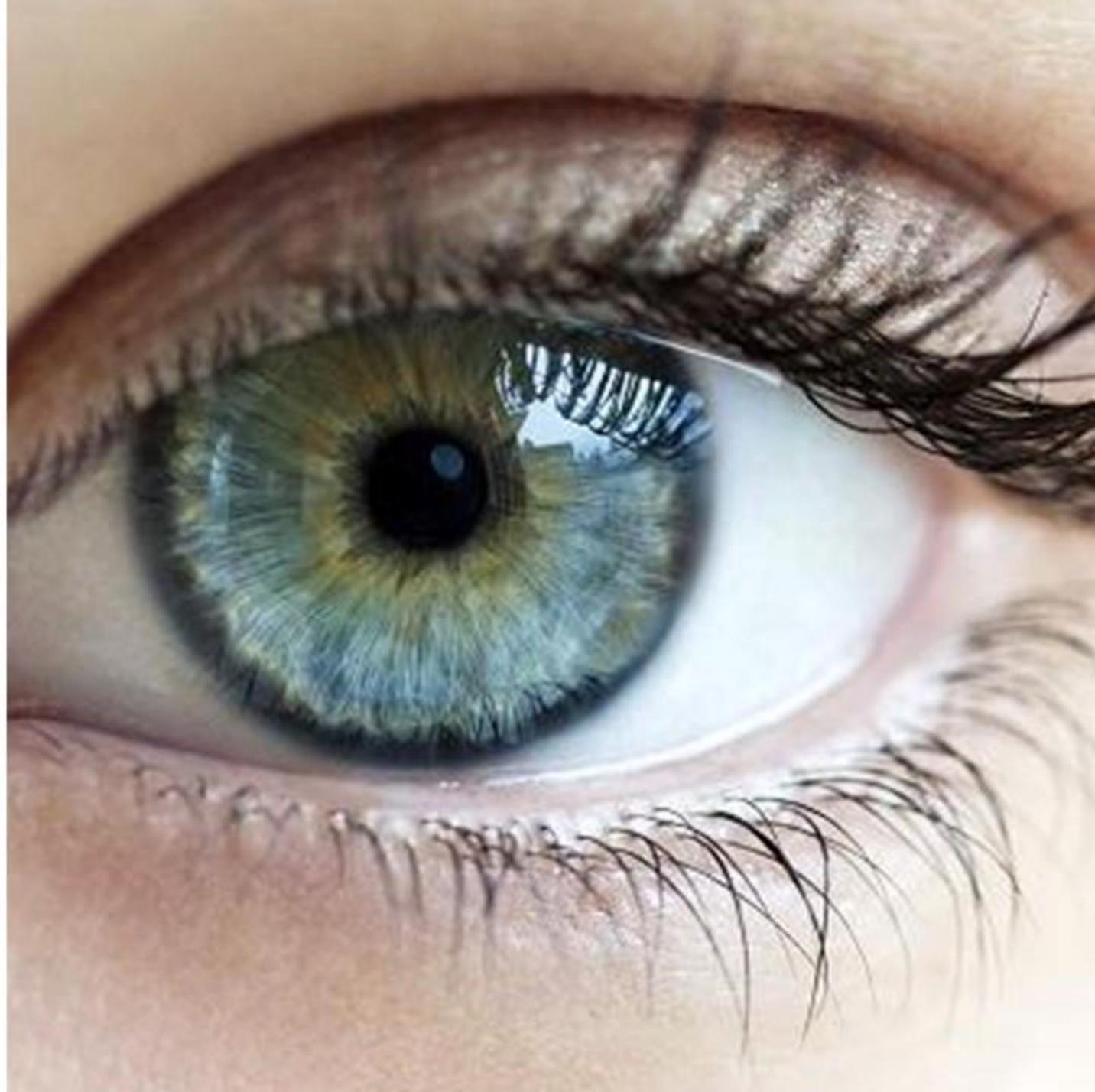
---

## 1. Stress “buono” e “cattivo”: la costruzione dello stress

---

Nel primo modulo andremo a scoprire che un ruolo cruciale nel grado di stress percepito sta nel significato che diamo alla situazione.

C'è una certa differenza tra osservare e «vedere»



---

## 2. In balia degli eventi o in controllo della situazione.

---

Nel secondo modulo scopriremo la differenza tra l'atteggiamento «reattivo» (vittimismo, lamentele) e quello «proattivo» per affrontare le difficoltà

“Quando non siamo più in grado di cambiare la situazione, siamo sfidati a cambiare noi stessi” *Viktor Frankl*



---

### 3. Vittime delle emozioni oppure padroni dei sentimenti

---

Nel terzo modulo ci chiederemo quali sono i nostri punti sensibili, scoprendo emozioni e sentimenti negativi su cui lavorare



---

## 4. Da schiavi dell'orologio ad alleati del tempo

---

Nel quarto modulo andremo a riscoprire un paradosso noto, quello per cui non si ha tempo per organizzare meglio il proprio tempo e i propri obiettivi

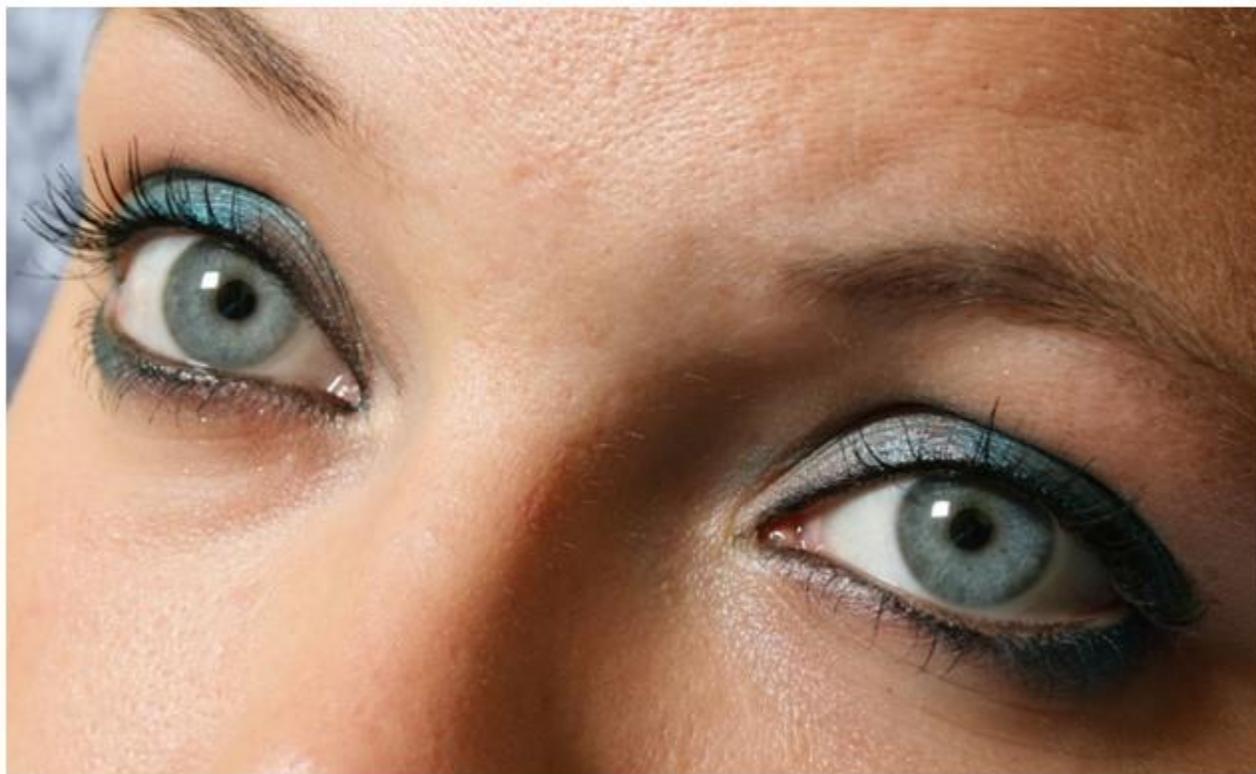


## 5. Dal subire le persone al coltivare le relazioni

Nel quinto modulo indagheremo lo stratagemma citato dal noto psicoterapeuta Giorgio Nardone, per cui per «raddrizzare» le cose (migliorare le relazioni interpersonali), è strategico capire come «storcerle», cioè conoscere le cattive modalità comunicative da evitare



ISCRIVITI AL CORSO  
OPPURE ORGANIZZALO PER LA TUA AZIENDA



Per iscriverti, o per informazioni:

[info@gipcomunicazione.it](mailto:info@gipcomunicazione.it)

Giovanni Iacoviello, responsabile per la  
Lombardia - 345-4563711

Giovanni Petrucci, responsabile per il  
Veneto – 333-6403886