

GESTIONE DELLO STRESS E RESILIENZA

Riflessioni su cos'è lo stress e strategie per ridurlo.



*“La vita non è ciò
che ci accade,
ma ciò che facciamo
con ciò che ci accade”*

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

1. Stress “buono” e “cattivo”: costruzione dello stress.
2. In balia degli eventi o in controllo della situazione?
3. Vittime delle emozioni oppure padroni dei sentimenti?
4. Da schiavi dell’orologio ad alleati del tempo.
5. Dal subire le persone al coltivare le relazioni.

Il corso fornirà spunti ed esercitazioni sugli atteggiamenti e sulle azioni che favoriscono la percezione dello stress, per capire quando è utile e quando nocivo, con dei focus sull'emergenza attuale.

Si valuteranno alcune buone prassi cognitive e organizzative per migliorare le proprie azioni e reazioni agli stimoli stressanti, riscoprendo le nostre risorse personali, tra cui la creatività e l'umorismo.

Temi trasversali saranno:

- le buone relazioni,
- emozioni e sentimenti, anche legate all'isolamento
- ansia, rabbia, invidia
- l'organizzazione del tempo al lavoro e in famiglia.

RESILIENZA

Il termine “resilienza” viene dal latino “resilio”, che significa “risalire in barca dopo che è stata rovesciata dalla tempesta”. Richiama la capacità di affrontare le difficoltà e adattarsi.

CONDUTTORI: **Giovanni Iacoviello.** Psicoterapeuta e formatore, si occupa di emozioni, comunicazione, promozione del benessere in azienda. **Giovanni Petrucci.** Psicologo del lavoro e formatore, si occupa di selezione del personale, comunicazione, valutazione dello stress lavoro correlato.

DURATA E ORGANIZZAZIONE

Il corso si terrà per 5 mercoledì dalle 20 alle 22 in modalità online interattiva a partire dal 29 aprile.

I posti, limitati a 10, verranno riservati in ordine di arrivo. La chiusura delle iscrizioni è il 27 aprile.

Per iscriversi e per informazioni:

EMAIL info@gipcomunicazione.it

CELLULARE 345-4563711

La quota di partecipazione è di 180 euro, ridotta a 120 euro per gli ex corsisti di GIP Comunicazione.

Per chi si iscrive insieme ad un'altra persona la riduzione è a 140 euro, 100 per gli ex corsisti GIP.

La quota va versata entro e non oltre il 27 aprile con bonifico bancario, verificata la disponibilità dei posti.