

# Gestione dello stress: come affrontarlo positivamente

## Contenuti e obiettivi

Lo stress è parte integrante della nostra vita (lavorativa), non possiamo evitarlo. Il segreto è trovare il modo giusto per affrontarlo affinché non influisca negativamente sul nostro rendimento e sulla nostra salute e sviluppi soprattutto effetti positivi.

Saper gestire lo stress e i propri punti di forza in modo “economico” è oggi una delle competenze fondamentali in ogni campo di attività professionale. Queste capacità possono essere stimolate in modo specifico.

## Temi

- Comprendere lo stress: Che cos'è lo stress, perché non è del tutto negativo ma anche una condizione importante per il rendimento, il benessere e (la sopravvivenza).
- I lati oscuri dello stress: Quali sono i lati oscuri del fenomeno dello stress e come prevenirlo.
- Rafforzare la resistenza allo stress: Come mantenere e rafforzare la propria resistenza allo stress, sia nelle piccole ma costanti avversità della vita quotidiana sia nelle fasi di stress ad alta intensità.
- Quando lo stress diventa pericoloso: Come riconoscere quando lo stress diventa una minaccia per la salute e la qualità della vita e come uscire dalle trappole dello stress cronico.

## Relatore

Psicologo/a con esperienza professionale pluriennale come formatore/trice e consulente.

## Durata

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| Presentazione | 1 ora: teoria                        |
| Workshop      | 2 ore: teoria e pratica              |
| Training      | 4 ore: teoria, pratica ed esperienza |

## Destinatari

Dirigenti, collaboratori, apprendisti