

FORMAZIONE SINCRONA – SCHEDA CORSO

LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS

Durata

2 giorni

Obiettivi

Il corso affronta le situazioni stressanti offrendo metodi e tecniche di rilassamento per iniziare a riconoscerlo, conoscerlo e farne il giusto uso, evitando di sovraccaricare l'organismo e migliorando le prestazioni.

Contenuti

- Imparare a riconoscere uno stato ansiogeno
- Gestire la propria ansia
- Applicare le tecniche di rilassamento nelle situazioni di stress per se stessi e per gli altri
- Sviluppare capacità di concentrazione e azione/reazione