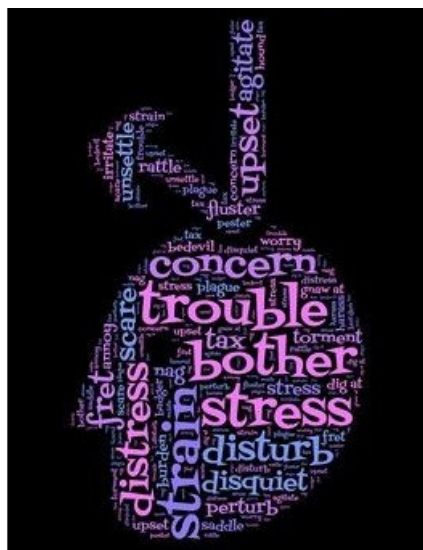


PERCORSO DI FORMAZIONE

RICONOSCERE E GESTIRE LO STRESS

I pensieri, le emozioni negative
e lo stress che non vengono
correttamente gestiti, compromettono la
qualità dei tuoi risultati, quelli
dell'azienda e dei rapporti interpersonali.
SEMPRE.



VENERDI' 1 FEBBRAIO-15 FEBBRAIO - 1 MARZO 2019
ORARIO:9:00/12:30 E 14:00/18:00
COSTO PER ASSOCIATO 390€ + IVA
COSTO PER NON ASSOCIATO 540€ + IVA
SEDE: CONFARTIGIANATO IMPRESE
BRESCIA E LOMBARDIA ORIENTALE
VIA ORZINUOVI, 28 BRESCIA

PROGRAMMA CORSO

DURATA 24 ORE

RICONOSCERE E GESTIRE LO STRESS

1° giornata 01/02/2019 dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:00

COME FUNZIONANO I MECCANISMI DELLA NOSTRA MENTE SOTTO STRESS

- Conoscere come funzionano le procedure neuro-fisiologiche che originano, determinano e conducono, senza che lo sappiamo, la nostra vita e la nostra attività professionale.
- Sapere come funzioni veramente quando ti relazioni, e perchè a volte ti trovi a fare cose che non vorresti avere fatto.
- Conoscere i meccanismi di funzionamento della propria persona è fondamentale per poter scegliere come operare e per ottenere i risultati desiderati

2° giornata 15/02/2019 dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:00

CONOSCERE E GESTIRE IL MOSTRO

- Imparare come il tuo cervello e tutta la tua persona reagiscono davanti a situazioni concrete di tutti i giorni che generano incomprensioni, equivoci ed errori.
- Comprendere dove origina lo stress, cosa ci fa fare, dove ci porta, come ci fa percepire la realtà che ci circonda.
- Imparare i modi più efficaci, le procedure più funzionali di breve e lungo periodo per gestire lo stress come risolvere i malintesi e i diverbi conoscendo le “regole del gioco” e trasformando positivamente le situazioni con molto meno sforzo.

3° giornata 01/03/2019 dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:00

ABBIAMO UN ALLEATO: IL LINGUAGGIO DEL CORPO E IL FACS

- Dopo aver compreso come funziona la nostra macchina biologica e la nostra mente; dopo aver capito chi è e come si muove lo stress, ora il linguaggio del corpo diventa un prezioso alleato.
- Fare della comunicazione l'alleata strategica delle relazioni tra le diverse funzioni aziendali osservando anche le microespressioni facciali
- Migliorare il clima aziendale e il rapporto con i propri collaboratori, clienti e fornitori.
- Rendere le persone più produttive.

***GESTIRE LO STRESS È UNA COMPETENZA
CHE SI IMPARA.***

Porta la tua azienda ad un'altra dimensione!

Saranno numerose e continue le esercitazioni e le prove pratiche secondo il principio del "learning by doing" (impara mentre fai)!

IL RISULTATO DI ECCELLENZA È FRUTTO DI UNA SQUADRA IN CONDIZIONI ECCELLENTI!

La stragrande maggioranza degli errori che si commettono in una azienda NON sono errori legati a "problematiche tecniche" ma a una NON CORRETTA GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLA SUCCESSIVA COMUNICAZIONE.

In questo percorso comincerai ad imparare come utilizzare questi incredibili mezzi, quasi totalmente sconosciuti

**Per l'adesione al corso inviare il modulo compilato all'indirizzo
mail:area.formazione@confartigianato.bs.it**

AZIENDA:			
CODICE FISCALE/P.IVA:			
Attività			N. dipendenti
Sede	CAP	Via	n.
Tel.		Fax	
E-mail:			
ISCRITTO a Confartigianato: <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Richiedo Informazioni			
PARTECIPANTE			
Cognome		Nome	
Data di nascita		Luogo di nascita	
Codice fiscale			
PARTECIPANTE			
Cognome		Nome	
Data di nascita		Luogo di nascita	
Codice fiscale			

Il pagamento della quota di partecipazione dovrà essere effettuato:

1. a seguito di conferma dell'avvio del corso
2. tramite bonifico bancario intestato a:

UPA servizi SRL a socio unico P. IVA 03206930178 - via Orzinuovi, 28 25125 Brescia

IBAN PER CORSI: IT 39 A 05216 11200 000 000 000 251
BANCA: CREDITO VALTELLINESE - AGENZIA DI BRESCIA
BONIFICO BANCARIO INTESTATO A: UPA SERVIZI A SOCIO UNICO

CAUSALE: Corso "RICONOSCERE E GESTIRE LO STRESS™" e nome e cognome partecipante.

- Le eventuali rinunce dovranno essere comunicate almeno 2 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso. Per ogni rinuncia che pervenga oltre tale data, sarà fatturato l'intero ammontare del corso.
- UPA SERVIZI SRL a socio unico si riserva la facoltà di rinviare o annullare i corsi programmati. Ogni variazione sarà tempestivamente segnalata alle aziende ed ai partecipanti.

AGEVOLAZIONI:

- Per aziende iscritte ad ELBA sarà possibile richiedere il 30% dei costi sostenuti per la formazione di dipendenti titolari e soci fino a un massimale di 200,00 euro.
- Con una spesa minima di 700,00 euro da parte delle aziende per l'iscrizione a corsi organizzati dal Settore Formazione e Progetti, vi sarà la possibilità di recuperare il 50% dei costi sostenuti con il contributo della Camera di Commercio di Brescia.