

Corso di Formazione

E se lo stress fosse una risorsa?

Tecniche di Gestione e Rilascio dello Stress (12 ore)

7/15 Dicembre 2018

St. John's University

Via Marcantonio Colonna, 21 - Roma (Fermata metro A - Lepanto)

PREMESSA

E' sempre più importante, al giorno d'oggi, in ambito lavorativo, conoscere e saper utilizzare strumenti che rendano l'individuo in grado di gestire al meglio lo stress, avere buone relazioni con colleghi, clienti e fornitori e raggiungere gli obiettivi prefissati.

OBIETTIVI

- Partecipanti capaci di riconoscere i propri segnali di stress
- Partecipanti in grado di utilizzare autonomamente tecniche e strumenti di rilascio dello stress e delle tensioni accumulate
- Partecipanti capaci di attingere a e gestire le proprie risorse anche in condizioni di emergenza
- Partecipanti in grado di gestire la tensione e lo stress per rispondere in maniera efficace alle richieste in ambito lavorativo e personale.

PROGRAMMA

- Dove si genera lo stress?
- Spiegazione del ruolo del nostro Sistema Nervoso Autonomo in risposta alle situazioni critiche della vita quotidiana
- Introduzione a una nuova visione dello stress e della sua utilità per un approccio resiliente
- Esercizi per identificare e modificare le proprie posture e le proprie sensazioni fisiche in relazione allo stress
- Giochi e tecniche per riconoscere e cambiare pensieri, emozioni e modus operandi che si generano e si possono reiterare nei momenti di stress
- Pratica di metodi e tecniche per gestire momenti di tensione e rilasciare lo stress
- Approccio al Metodo Mindsight per una migliore gestione del tempo
- Pratica del [Metodo T.R.E.®](#) (Tension and Trauma Releasing Exercises)

ORARIO

- 7/12 9:00 – 18:00
- 15/12 9:00 – 13:00

LOCATION

St. John's University

Via Marcantonio Colonna, 21 - Roma (Fermata metro A - Lepanto)

DOCENTI

Emanuela Masini

Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling, REG-A1867-2016. Ha seguito formazioni e aggiornamenti permanenti in Italia, Stati Uniti e Francia dove ha vissuto e tenuto incontri, seminari e intensivi. Nella sua attività si avvale di varie metodologie tra cui il [Metodo T.R.E.®](#) e l' Art-Counseling come strumenti e approcci relazionali ideali per offrire al meglio la diversificata esperienza nel campo del benessere e del benVivere.

Elena Invernizzi

Operatrice di EFT (Emotional Freedom Technique), Operatrice certificata del [Metodo T.R.E.®](#) per il rilascio delle tensioni, dello Stress edel Trauma.

Nel suo approccio si avvale delle varie metodologie per sostenere in maniera completa e personale ogni individuo nel suo proprio percorso.

SCHEMA DI PRENOTAZIONE *(da compilare ed inviare via e-mail o fax)*

<u>PER INFORMAZIONI</u> EOS Srl – Segreteria corsi – Rif. Simona Panepuccia Tel/Fax: 06 95270516 – Cell. 393 706999 E-mail: formazione@eosconsulting.it <u>PRENOTAZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO</u> Ai fini della prenotazione al corso, si prega restituire la presente firmata per accettazione entro 15 gg dalla data. <u>La stessa non costituisce un vincolo ai fini della partecipazione.</u> Al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti, verrà inviata conferma del calendario via e-mail o via fax 10 gg prima della data del corso <u>L'iscrizione si considererà perfezionata all'atto del pagamento entro 7 gg dall'inizio del corso, dell'intero importo tramite bonifico bancario su:</u> UNICREDIT BANCA DI ROMA IT 97D 02008 39320 00040 1268722 Intestatario EOS Srl – Via Appia Nuova, 868 – 00178 Roma <u>DISDETTA</u> Ogni partecipante può fruire del diritto di recesso inviando la disdetta, tramite pec o fax, almeno 7 giorni lavorativi prima della data di inizio del corso. In tal caso, la quota versata sarà interamente rimborsata. Resta inteso che nessun recesso potrà essere esercitato oltre i termini suddetti e che pertanto qualsiasi successiva rinuncia alla partecipazione non darà diritto ad alcun rimborso della quota di iscrizione versata. È però ammessa, in qualsiasi momento, la sostituzione del partecipante. <u>ANNULLAMENTO DEL CORSO</u> In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, EOS S.r.l. si riserva la facoltà di annullare il corso entro 7 gg dalla data stabilita restituendo quanto già versato dagli iscritti e riprogrammandolo in altra data, dandone tempestiva comunicazione agli iscritti. <u>FORO COMPETENTE</u> Per qualsiasi controversia il Foro competente sarà quello di Roma. Il cliente previa lettura delle condizioni del presente contratto e, in particolare delle clausole "Condizioni e Modalità di pagamento", "Disdetta", "Annullamento del corso" e "Foro competente", dichiara espressamente di approvarli specificatamente ai sensi e per gli effetti di cui agli art. 1341 e 1342 Cod.Civ. Firma per accettazione (e timbro se azienda) _____	Prenotazione: ☐ E se lo stress fosse una risorsa ?€ 200,00 + IVA In caso di CFP indicare l'ordine di appartenenza _____ n° di iscrizione _____ e Provincia _____ <u>ANAGRAFICA</u> Ragione sociale _____ P. IVA _____ CF _____ Via _____ CAP _____ Città _____ PR _____ Tel _____ fax _____ E-mail _____ <u>PARTECIPANTE</u> Nome e cognome _____ Luogo e data di nascita _____ Codice Fiscale _____ Firma per accettazione (e timbro se azienda) _____ Data ____/____/____
☐ Autorizzo il trattamento dei dati come da Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio (GDPR) * campo obbligatorio Firma per accettazione (e timbro se azienda) _____	