



SELF CONTROL COME GESTIRE L'ANSIA SOCIALE E LO STRESS NEI RAPPORTI DI LAVORO



DESTINATARI DEL CORSO

Personale, collaboratori e dipendenti di Aziende Pubbliche o Private, Società, Imprese, Studi di professionisti, Negozi ed Attività commerciali.

DURATA DEL CORSO

20 ore da distribuire in moduli formativi programmabili secondo le esigenze della singola Azienda.

Nelle ore di formazione sono previsti dei follow up per verificare l'applicazione di quanto appreso e guidare i partecipanti del corso verso la piena realizzazione degli obiettivi formativi.

ORGANIZZAZIONE

Il corso viene generalmente svolto presso la struttura richiedente o la nostra sede di Verona.

Per richiedere informazioni o preventivi gratuiti:

Tel. 045. 810.00.20 - Fax 045. 810.00.268 - e-mail: info@cs-evolution.com

VISION DEL CORSO

Lo stress (che può causare problemi di salute mentale e fisica come, ad esempio, depressione, esaurimento nervoso e cardiopatie se si manifesta con intensità per periodi prolungati) e l'ansia legate all'attività lavorativa possono colpire chiunque, in qualunque settore.

Perché a volte ci capita di essere aggressivi, altre ansiosi o passivi, anche se poi verifichiamo di non riuscire ad ottenere i risultati voluti?

*Il corso **Self Control** aiuta i partecipanti a comprendere l'azione delle proprie spinte interne, che li conducono a fare ciò che, razionalmente, è inadeguato e fonte di malessere interiore, nonché malumore.*

Si tratta in pratica di imparare a gestire lo stress e la propria ansia sociale che possono manifestarsi in varie circostanze:

- nel rapporto capo-collaboratori
- nelle riunioni di lavoro
- nelle relazioni con i colleghi
- nel rapporto con il cliente, fornitori, ecc.
- nell'assistenza telefonica o front-line, ecc.

MISSION DEL CORSO

Conoscere il potere delle proprie risorse interne per aumentare uno stato di benessere psicofisico e per imparare a gestire i processi emotivi-cognitivi che regolano lo stato dello stress e dell'ansia sociale.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si propone di trasmettere i principi che regolano lo stato del self control e di insegnare alcune tecniche e metodologie per prevenire e far fronte ai sintomi dello stress cronico e dell'ansia sociale che si originano nell'ambiente di lavoro.

GRAZIE A QUESTO CORSO POTRAI:

- Scoprire come gestire lo stress in modo razionale
- Individuare le principali cause dell'ansia sociale
- Imparare cosa fare per evitare l'ansia sociale
- Apprendere strategie di interruzione dell'affaticamento psicofisico
- Sviluppare la capacità di gestire le reazioni emotive sulla base dell'intelligenza emotiva
- Apprendere una strategia per gestire l'ansia dell'utente (collega/cliente, ecc.) con cui ci si relaziona
- Diagnosticare il tuo livello di stress e di ansia per poi attuare un piano d'intervento personalizzato
- Apprendere degli esercizi di respirazione, di visualizzazione e di rilassamento per la gestione degli stati di stress e d'ansia

