

PMGT-29 - GESTIONE DELLO STRESS: COME TRASFORMARLO IN ENERGIA POSITIVA

Categoria: **Management**

INFORMAZIONI SUL CORSO



Durata:
2 Giorni



Categoria:
Management



Qualifica Istruttore:
Docente Senior (min.
5 anni)



Dedicato a:
Manager



Produttore:
PCSNET

OBIETTIVI

Acquisire tecniche e strumenti per sviluppare la propria capacità di tenere sotto controllo lo stress e trasformarlo in energia positiva.

PREREQUISITI

Nessun prerequisito.

CONTENUTI

Stress ed atteggiamento mentale

L'arma positiva dell'apprendimento

Meccanismi automatici di difesa

Strategie per un migliore controllo di s

La tecnica del rilassamento

Importanza delle motivazioni

INFO

Materiale didattico: Dispense PCSNET

Costo materiale didattico: 20 € incluso nel prezzo del corso a Calendario

Natura del corso: Teorico Metodologico