

# 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