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

Categoria: **Management & Soft Skills**

INFORMAZIONI SUL CORSO

Durata:	Categoria:	Qualifica Istruttore:	Dedicato a:	Produttore:
2 Giorni	Management & Soft Skills	Docente Senior (min. 5 anni)	Manager	PCSNET

OBIETTIVI

Acquisire tecniche e strumenti per sviluppare la propria capacit 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