PMGT-45 - STRESS E GESTIONE DELLE EMOZIONI: LO ZEN E L'ARTE DI SOPRAVVIVERE NELLE ORGANIZZAZIONI

Categoria: **Management & Soft Skills**

INFORMAZIONI SUL CORSO

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

OBIETTIVI

Che cos'è lo stress? Quali sono i suoi effetti sul benessere fisico delle persone? Quali sul benessere psicologico? … e come funzionano le strategie per fronteggiarlo? … possono essere apprese? Cosa insegna la filosofia Zen?
Questi sono alcuni degli interrogativi a cui il corso si propone di rispondere, trattando il tema della salute e della sua tutela in senso fisico e psicologico, poiché è ormai evidente che il benessere possa essere fortemente influenzato anche dal pensiero, dai sentimenti e dal comportamento.
Il corso è finalizzato ad illustrare il fenomeno dello stress e le sue connotazioni in termini di sintomi emozionali, pensieri e comportamenti.
Partendo dalle convinzioni suggerite dal senso comune, il corso sfaterà alcuni miti con l'aiuto della fisiologia, della psicologia e della filosofia Zen.
L'obiettivo principale sarà quello di fornire conoscenze e strumenti per capirsi e prendere coscienza di alcune personali modalità (cognitive, emotive e comportamentali) di gestione dello stress e delle emozioni, valutandole in un'ottica di efficacia ai fini del proprio benessere.
Saranno inoltre trattate le combinazioni di variabili ambientali che con maggiore frequenza generano malessere nelle persone, sul lavoro e nella vita quotidiana.
Il pensiero orientale accompagnerà la trattazione permettendo di completare la parte "razionale" dell'esperienza con una parte "intuitiva", sperimentata attraverso suggestioni e pratiche di meditazione zen.
Il corso si rivolge principalmente a: chiunque lavori in situazioni stressanti e desideri acquisire consapevolezza e strumenti per la gestione dello stress proprio e dei collaboratori.
Il docente è un consulente/formatore di livello senior esperto in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni.

PREREQUISITI

Nessun prerequisito

CONTENUTI

Lo stress: ma cos'è?

Quando ci si mettono di mezzo gli ormoni: le conseguenze fisiologiche dello stress

Cosa penso e cosa sento: sintomi mentali ed emozionali dello stress

Mangiarsi le unghie o svuotare il frigo? Sintomi comportamentali dello stress

Istruzioni per rendersi infelici: come peggiorare uno stato di malessere

Di male in meglio: strategie cognitive ed emotive per far fronte allo stress

Zen e psicologia: l'importanza del "qui ed ora"

Meditazione Zen e tecniche per migliorare il proprio benessere

INFO

Materiale didattico: Dispense PCSNET
Costo materiale didattico: 20 € incluso nel prezzo del corso a Calendario
Natura del corso: Teorico Metodologico