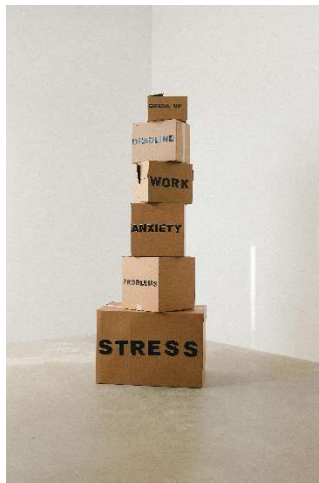


The Art of Conveying Knowledge

Daniela Italia Consulting

## STRESS MANAGEMENT – Webinar (7 ore)

Martedì 11 Marzo 2025 ore 9:00/17:00



### Finalità

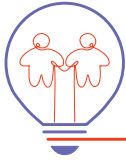
Il legame tra soggetto e azienda è sempre più stretto e profondo, sia perché è cresciuta l'intensità con cui le persone sono coinvolte nel lavoro, sia perché l'azienda ha sempre più bisogno di persone che mettano a disposizione al meglio i propri talenti, attingendo non solo alle qualità professionali, ma anche a quelle più personali, legate alle caratteristiche della personalità.

Quando dentro e fuori l'azienda predominano l'incertezza e il cambiamento, quando la velocità rischia di trasformarsi in frenesia, la gestione del proprio ruolo e del proprio lavoro è sempre più investita da emozioni e timori che non è facile tenere sotto controllo.

Il management ha oggi una nuova e grande responsabilità, quella di curare il proprio benessere nella relazione con le persone, quale condizione necessaria per alimentare un rapporto equilibrato, intenso e positivo tra soggetto e azienda.

Attraverso una metodologia di lavoro d'aula basata sul costante e attivo coinvolgimento dei partecipanti il corso consente di:

- *aiutare a costruire una chiara visione delle origini e delle condizioni che producono stress;*
- *accompagnare nella realizzazione della propria personale strategia di relazione con le condizioni con cui si è in relazione e che possono generare stress;*
- *aiutare nella rilettura della propria realtà e il recupero delle proprie risorse da dedicare al benessere, proprio e altrui;*
- *sviluppare nei partecipanti metodologie e comportamenti manageriali capaci di alimentare una gestione efficace dello stress, capace di trasformarsi nel rapporto con le persone in energia positiva.*



## PROGRAMMA tot. 7 ore

### Dal saper essere al saper ben-essere

- Dove nasce il benessere, dove nasce il malessere
- Ciascuno ha la propria soglia di benessere
- Benessere, stress e condizione di adultità dell'uomo

### Stress e vita organizzativa

- Stress e relazione con il proprio ruolo
- Il benessere richiede di incontrare gli altri
- Condividere il benessere
- Scoprire la propria area di "comfort" e il timore a superarla

### Accrescere il proprio benessere

- La gestione del proprio benessere
- Riprendere il controllo di se stessi
- Forgiare il proprio equilibrio e il legame con tutte le proprie espressioni

### Contribuire al benessere degli altri

- Quanto stanno bene i miei colleghi?
- Non basta quel che vedo
- Ascoltare il benessere degli altri

### Diagnosticare lo stress

- Tracce di malessere e indizi da ascoltare
- Andare alla fonte dello stress
- Il malessere non è forte come il desiderio di benessere

### Nutrire di benessere se stessi e gli altri

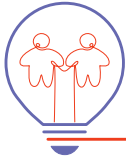
- Metodi di cura del benessere
- Incontrare i miei collaboratori
- Alimento il mio benessere e contagio gli altri

### La leadership del benessere

- Situazioni di gruppo e leadership orientata la benessere
- Diagnosi del proprio stile di benessere
- Palestra del benessere

*Il training è tenuto in videoconferenza in modalità interattiva con il docente.*

Il corso può essere svolto anche in house tarato ad hoc sulle vostre esigenze formative



The Art of Conveying Knowledge

Daniela Italia Consulting

## Materiale didattico e attestato

Presentazione del corso in formato pdf, attestato di partecipazione

## Quota di partecipazione

€ 750,00 + iva

è previsto uno sconto del 10% a partire dal secondo iscritto della medesima azienda.

## Modalità di iscrizione e pagamento

L'iscrizione è riservata ai dipendenti di aziende del settore chimico-farmaceutico, medical devices ed affini.

- L'iscrizione va eseguita compilando il form online in ogni sua parte entro il giorno 6 Marzo 2025;
- Al ricevimento dell'iscrizione vi sarà inviata la scheda anagrafica sulla base della quale potrete procedere al contestuale versamento della quota tramite bonifico bancario;
- Il pagamento della quota di iscrizione dovrà improrogabilmente avvenire prima del corso, con adeguato margine sulla data corso per poter permettere le prassi organizzative.

Si accetteranno le domande di iscrizione sino ad esaurimento posti, la conferma dell'iscrizione verrà comunicata via e-mail. Eventuali rinunce debbono pervenire non oltre il 7° giorno prima della data di inizio corso; dopo tale termine non si avrà diritto a nessun rimborso salvo la possibilità di sostituire l'iscritto con altro nominativo.

Il corso potrà essere sospeso o posticipato in caso di mancato raggiungimento del numero minimo dei partecipanti o per qualsiasi altra motivazione, in tal caso verrà rimborsata la quota di iscrizione se già versata.

## Segreteria Organizzativa

Via San Marcellino, 13

60122 Ancona AN (Italy)

+39 347 8224034

[d.italia@studiodanielaitalia.com](mailto:d.italia@studiodanielaitalia.com)