

## OBIETTIVI

(RI)conoscere lo stress e gestire la dinamica derivante da stress-autostima-autoefficacia.

## CONTENUTI

### MODULO 1

- Lo stress: definizione e luoghi comuni
- Le cause più comuni di stress - confronto aula/cause riconosciute
- Il modello ABCDE di Ellis e la risposta alla valutazione cognitiva
- La curva dello stress
- Interpretare i segnali e riconoscere il nostro posizionamento sulla curva

### MODULO 2

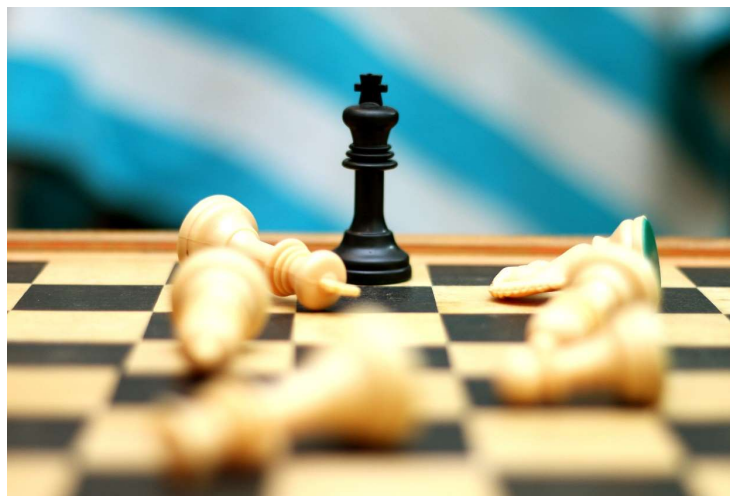
- Il sistema mente-corpo e le sue implicazioni
- Diventiamo consapevoli di "come" pensiamo alle cose e dell'impatto di questo sul nostro stato emotivo
- Dalle convinzioni limitanti alla perdita di autostima e ritorno
- Suggerimenti per mantenere la mente "libera"

## DESTINATARI

Tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza circa la gestione dello stress, al fine di rispondere in modo performante alle numerose richieste e pressioni.

## DOCENTE

**Vera Francesconi** è Coach e Trainer certificata in Programmazione Neuro Linguistica (NLP), Consulente Direzionale specializzata in supporto alle Piccole e Medie Imprese nelle aree Comunicazione e gestione del cambiamento. Grazie a competenza ed esperienza sviluppa e gestisce percorsi di formazione aziendali e progetti di Coaching rivolti a manager ed imprenditori, privati, sportivi e musicisti.



**Quota di iscrizione per persona:**  
€ 250,00+IVA

### iscrizioni:

<https://culturaeformazione.assologistica.it/iscrizioni-corsi.html>

**informazioni:** [pierluigi.gargiulo@tacktmi.it](mailto:pierluigi.gargiulo@tacktmi.it)

## CALENDARIO

**MODULO 1** - 5 dicembre 2022 - dalle 14:00 alle 16:00

**MODULO 2** - 12 dicembre 2022 - dalle 14:00 alle 16:00

La formazione è condotta in un ambiente virtuale progettato per simulare una vera classe e fornire un'esperienza di apprendimento reale.

