

HELMUT RAUCH

FORMAZIONE

Formazione e consulenza per risultati aziendali di eccellenza
37029 San Pietro in Cariano VR, tel. 045 6938606 – 335 6743092
e-mail hr@helmutrauch.it – www.helmutrauch.it

Seminario interattivo a distanza
(N.B. Per consentire la massima interattività, il numero dei partecipanti è limitato a 8 persone.)

Gestire lo Stress e trasmettere sicurezza ai propri collaboratori

4 sessioni interattive a distanza, di 4 ore ciascuna:
6-7-16-17 maggio 2024 ore 9-13

Perché partecipare al corso

Questo stesso argomento era già stato proposto con successo come seminario in aula. Vista l'attuale situazione particolarmente stressante e le difficoltà a muoversi e riunirsi, riteniamo utile offrirlo ora in forma di corso a distanza sempre con forte interattività.

Lo stress rappresenta un problema crescente nella vita delle aziende e nella vita delle persone, e in modo particolare in questo momento.

In azienda è causa di assenteismo, bassa produttività, errori, relazioni insoddisfacenti e molto altro ancora.

Destinatari

Chiunque voglia migliorare la propria gestione dello Stress nella vita personale e professionale. Particolarmente indicato per chi gestisce altre persone e con il proprio comportamento incide notevolmente sul livello di stress dei collaboratori. Ecco perché molte grandi aziende e multinazionali stanno offrendo questo corso ai loro dirigenti e manager (il nostro docente Giorgio Carnesecchi ha gestito questo seminario per parecchie di loro).

Argomenti del corso

Verranno brevemente presentate le cause più frequenti e pericolose nella Gestione dello Stress.

Per ogni causa identificata sono presentate e discusse le tecniche per poterli correggere, con approfondimenti più o meno accentuati in base alle esigenze espresse dai partecipanti con riferimento a se stessi e ai propri collaboratori. Per esempio:

- Pensare che lo Stress sia **necessariamente negativo** e dannoso per una persona
- Non rendersi conto dell'**atteggiamento** negativo e dell'orientamento solitamente negativo del proprio pensiero (auto-rinnovamento della **dimensione mentale**)
- Non riconoscere i segnali di pericolo che il corpo ci invia (auto-rinnovamento della **dimensione fisica**)
- Sopprimere le proprie emozioni e sottovalutare l'ansia e i suoi effetti (auto-rinnovamento della **dimensione emozionale**)
- Credersi vittima della sfortuna e sentirsi incapace (**mancanza di autostima**)
- Adagiarsi nella **routine** quotidiana, non gestire gli avvenimenti esterni e rifiutare a priori ogni cambiamento
- Gestire male il proprio **tempo**: operare costantemente in affanno, lavorando solo sulle urgenze e trascurando gli aspetti strategici del proprio lavoro

Modalità operative

Il corso viene gestito sulla piattaforma Zoom alla quale forniremo l'accesso. Il corso ha un taglio molto interattivo. Gli esercizi studiati ad hoc favoriscono sia la condivisione degli obiettivi che l'apprendimento e la memorizzazione dei metodi e delle tecniche suggerite.

Per consentire la massima interattività, il numero dei partecipanti è limitato a 8 persone.

Docente

Dr. Giorgio
Carnesecchi



Consulente/formatore aziendale e coach, certificato anche come Medical Coach. Laureato in Fisica, è l'uomo della "sintesi delle due culture": *tecnico scientifica* in ambiente accademico e di ricerca e *marketing-vendite* in contesto aziendale.

Esperienze di vendite complesse in settori di altissima tecnologia, training manager e in seguito direttore europeo di marketing communication presso una nota industria informatica americana.

Ha già svolto diversi corsi in modalità distance learning per alcune aziende multinazionali dove a causa della dispersione geografica dei partecipanti era impossibile riunirsi in una singola location.

Quota di partecipazione

Euro 660,- + IVA

Sconto 10% per adesioni multiple

Sconto 10% per adesione almeno 30 giorni prima

Data del seminario

6-7-16-17 maggio 2024 ore 9-13

Seminari aziendali

Se siete interessati a dei corsi aziendali – in presenza o in distance learning - su questo tema oppure su altri argomenti, inviateci i vostri riferimenti, vi contatteremo. hr@helmutrauch.it