

LO STRESS MANAGEMENT

Come affrontare le situazioni stressogene della vita professionale ed essere più efficienti ed efficaci dal punto di vista personale negli obiettivi business



Gestire lo stress significa cavalcarlo

ci sono 3 possibili posizioni di fronte ad un'onda:

- 1) onnipotenza : io la fermerò
- 2) impotenza: è più forte di me
- 3) imparare a fare surf

Gestire lo stress significa cavalcarlo



Il benessere



benessere è uno stato mentale dinamico caratterizzato da un'adeguata armonia tra capacità, esigenze e aspettative di un individuo, ed esigenze e opportunità ambientali

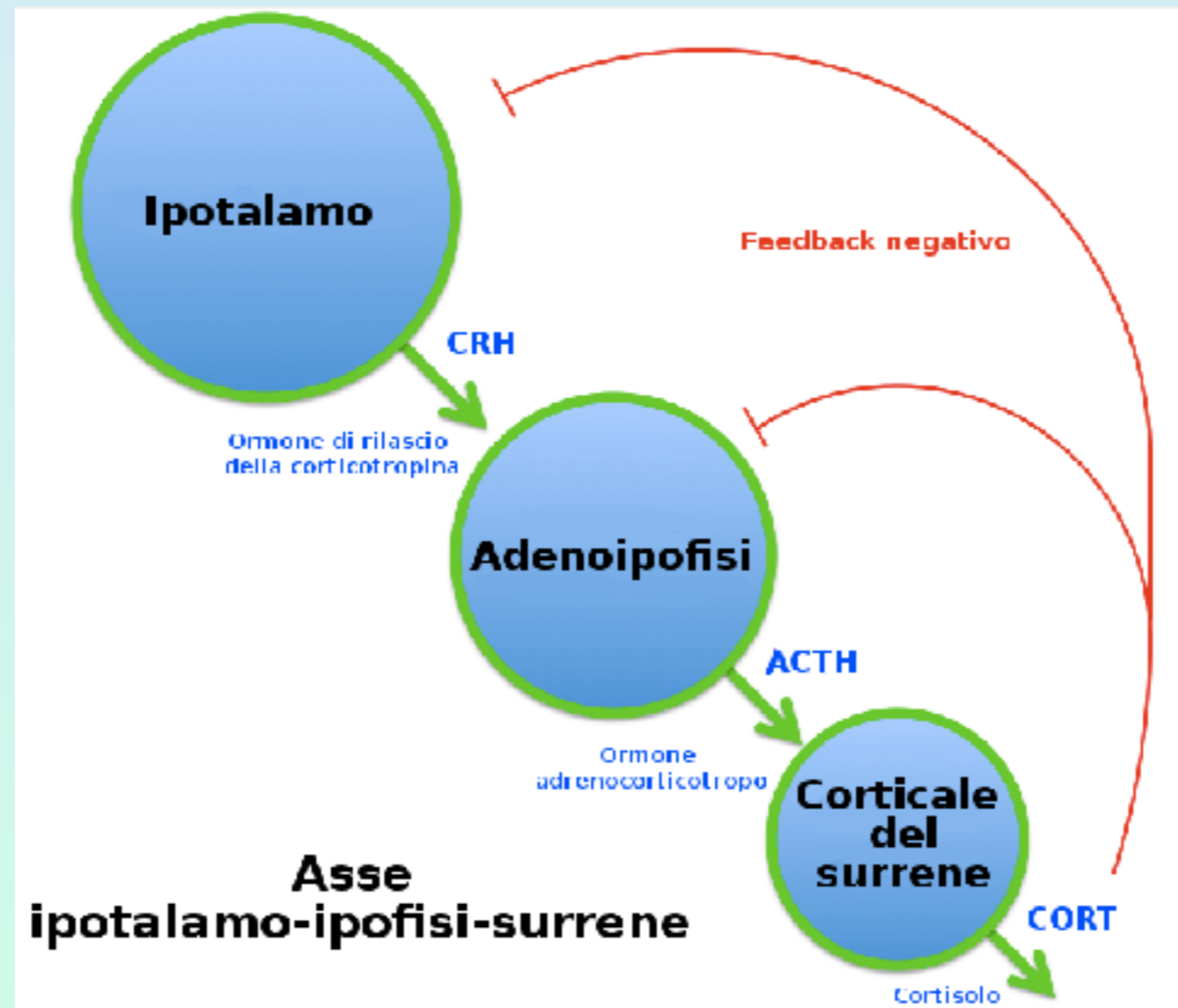
Cos'è lo stress

Tutti parlano di stress...

Sono stressato
ho bisogno di ferie
tutta colpa dello stress
come mai dottore ? colpa dello stress
i ritmi di oggi sono troppo stressanti
ecc. ecc...

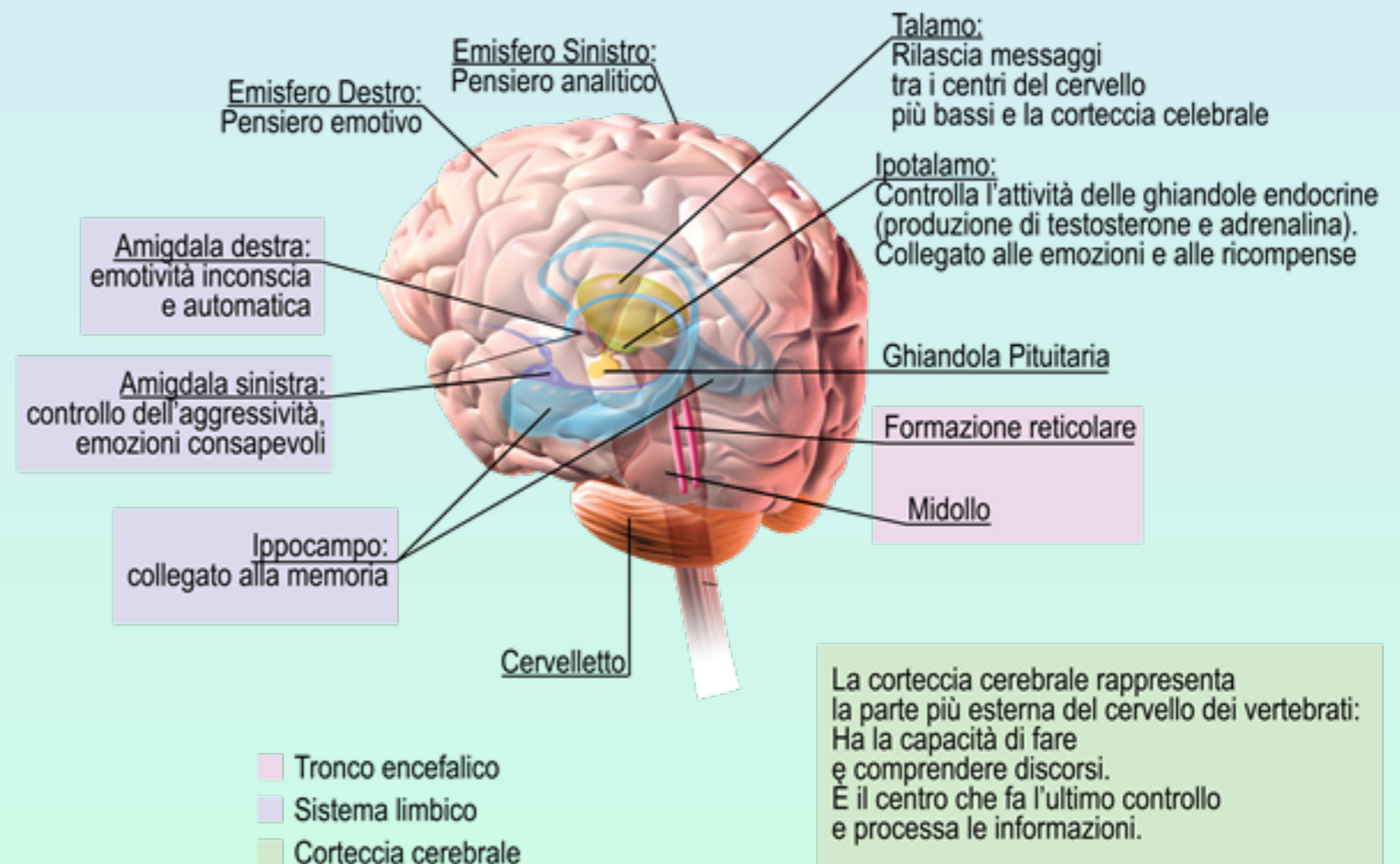
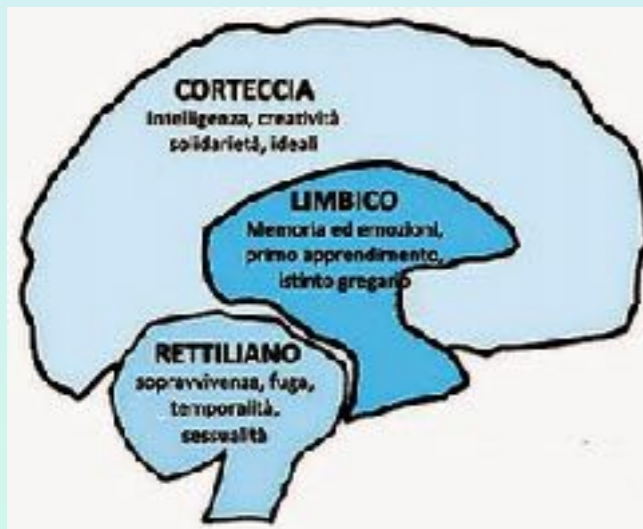
- termine usato spesso impropriamente per indicare altro
- connotato esclusivamente negativamente
- pass par tout per ogni sorta di malessere

Il modello originale di Selye

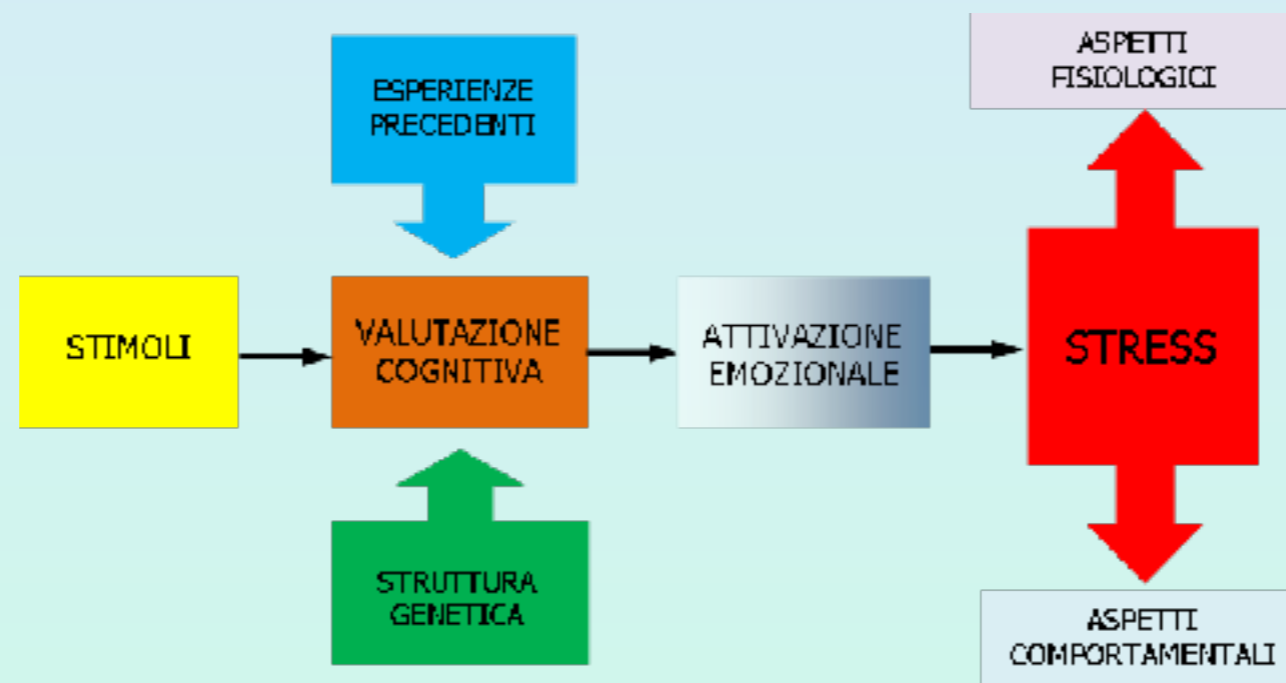


Dove agisce lo stress

Il Sistema Limbico è formato da ghiandola pineale, talamo, amigdala, ipotalamo, nucleo caudato. Controlla le emozioni e le decisioni di agire



Il modello di Mason





...esistono innumerevoli corsi che insegnano a riconoscere e a fronteggiare lo stress: il loro non trascurabile limite è che danno indicazioni generiche e standardizzate sulle caratteristiche dello stress e sulle strategie per affrontarlo...

Noi abbiamo scelto un'altra strada: l'approccio sartoriale

Prendiamo le misure alla specifica risposta di ogni nostro cliente allo stress e confezioniamo con lui un abito su misura per riconoscerlo e superarlo.

Dopo aver preso le misure, utilizziamo una stoffa di primissima qualità, realizzata basandosi sui paradigmi scientifici del cognitivismo clinico moderno.

Cos'è per te lo stress?

- come lo riconosci?
- come lo gestisci ?
- come lo vivi?
- come lo affronti?
- come lo superi ?
- sicuro che sia davvero stress ?



La tua particolare risposta allo stress

$$iST = hp*ss+i*ss+i*rss$$

LA MAPPA DEI COLORI



blu: responsabilità
verde: l'affidabilità
arancione: la creatività
bianco: l'accuratezza

QUIZ

di che colore sei ?

Primo giorno

Registrazione		8.45-9.30
Apertura		9.30-11.00
Che cos'è lo stress: i principali modelli teorici clinici		
<i>coffee- break</i>		
Il modello teorico dei colori		11.30-13.00
Gioco alla scoperta del "tuo colore"		
<i>Pranzo</i>		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo fisico		14.30-16.00
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica rilassamento progressivo muscolare		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo relazionale		16.00-17.30
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica «La tua visualizzazione ideale»		

Secondo giorno

Secondo giorno		
CSD: individual clinical speed date (facoltativo)		8:30-9.30
Apertura (ripresa punti salienti della prima giornata)		9.30-9.45
Il training autogeno: teoria e primo approccio pratico		9.45-11.15
<i>Pausa</i>		
Situazione stressante: essere sotto esame		11.30-13.00
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica: il training autogeno		
<i>Pranzo</i>		
L'agopuntura		14.00-15.00
La visualizzazione		15.00-15.30
Chiusura (debriefing corso, questionario, consegna diplomi)		15.30-17.00



Scheda informativa dell'evento

location	JUST HOTEL LOMAZZO FIERA Via Ceresio 47/49 - 22074 Lomazzo (CO) Autostrada A9 - Milano/Como Laghi - Uscita Lomazzo Nord Tel. +39 02 96941801 - Fax +39 02 96941860
data	sabato e domenica 25 e 26 marzo 2017
registrazione	sabato 25 dalle ore 8.45
costo	629 euro + iva
pranzo	possibilità di pranzare nel ristorante dell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 15 euro a carico del partecipante.
pernottamento	possibilità di pernottare nell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 75 euro a carico del partecipante
per info e prenotazioni	www.corsigestionestress.it marco.malnati@alice.it 338/6043002