

# La gestione dello stress

**Costo**

a pagamento

**Durata**

8 ore

**Sede**

Reggio Emilia

**Settori**

Gestione risorse umane

**Destinatari**

Imprese, Persone

**Tipologie**

Per occupati, Per disoccupati

**Termine iscrizioni**

06/12/2024

**Data inizio**

13/12/2024

**Data fine**

17/12/2024



## **Obiettivi**

Ti senti spesso stressato? Senti continuamente persone che dicono di essere stressate? Parliamo sempre di stress senza sapere di cosa si tratta.

Conoscere lo stress, le sue origini e le nostre risposte, serve a capire che non è una patologia ed è dannoso solo quando è troppo intenso o troppo duraturo.

Tutti noi siamo programmati per convivere con lo stress e abbiamo le risorse necessarie per farlo, ma non lo sappiamo, e quindi ci lamentiamo. Allora cosa possiamo fare? Capire che il problema non è l'evento stressante in sé ma il nostro modo di percepirlo, e imparare ad affrontarlo con le capacità che possediamo. Buon allenamento!

## **Contenuti del corso**

- Conoscere lo stress: cos'è e da dove viene
- Diversi tipi di stress: distress e eustress
- Individuare il proprio locus of control
- Sviluppare forme di coping
- Allenare la resilienza

## **Calendario**

Le lezioni si terranno il 13 e il 17 dicembre dalle 9:00 alle 13:00.

## **Sede del corso**

Reggio Emilia  
Via Vincenzo Monti 19/1  
42122 Reggio Emilia RE

## **Referente**

Silvia Sturloni | Email: [sturloni@cnafoer.it](mailto:sturloni@cnafoer.it) | Telefono: 3283514592