

“STRESS LAB: principi e strumenti per gestire lo stress”

Sala Collegio dei Geometri
Viale S. Lavagnini 42 – Firenze

4 ottobre 2017

dalle ore 9.00 alle ore 13.00 - dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Saluto di benvenuto ed introduzione di

Serena Lanini – Presidente CPO Odcec Firenze

Relatore: Enrica Brachi - Docente PhD. Enrica Brachi Consulente “innovazione culturale”, Senior Trainer specializzata in “*Strategic Skills e Intelligenza Emotiva per l'autoefficacia professionale*”.

Programma:

- Lo stress lavoro correlato: “sale della vita” o “veleno mortale”.
- Principi e tecniche di gestione dello stress: evidenze scientifiche e strumenti operativi.
- Conoscere lo stress: *strategie di coping* (fronteggiamento realtà) efficaci e inefficaci.
- Trasformare il di-stress in eu-stress – “il veleno in medicina”: principi e strumenti di comunicazione generativa per creare valore per se stessi e con gli altri.
- Le competenze dell’Intelligenza Emotiva - intrapersonali e relazionali - come chiavi per l’autoefficacia professionale.
- La proattività come elemento significativo nel gestire le criticità: response-ability come capacità di rispondere nel proprio ruolo.
- Consapevolezza, padronanza personale e motivazione: la scienza e l’arte di essere Manager e Leader con se stessi per catalizzare i cambiamenti.
- Gestire le emozioni e prosperare “sotto stress”: i segreti per ben-lavorare e ben-vivere.
- Le competenze per ben-lavorare in azione: analisi e sperimentazione di abilità ed atteggiamenti, individuazione di comportamenti praticati e praticabili al fine di eliminare le disfunzionalità.
- Apprendimento riflessivo per individuare ogni volta la “giusta distanza relazionale”.
- Co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro per una gestione efficace dello stress.

Costo del corso: € 70,00 + Iva a persona - numero minimo partecipanti 15 - massimo 25

Il bonifico dovrà essere effettuato solo nel momento in cui la Segreteria della Fondazione confermerà il raggiungimento del numero minimo di iscritti tramite una e.mail nella quale troverete i dati per poter effettuare il bonifico.

Metodologia Didattica altamente coinvolgente, esperienziale, sfidante, con utilizzo di esercitazioni individuali, a coppie, in triadi, in piccoli gruppi e momenti di confronto/condivisione. La docente sarà un: a) *Catalizzatore dell'apprendimento* b) *mediatore* c) *agente di aiuto* d) *motivatore*.

Materiali didattici *Dispensa ad hoc* curata dalla docente, che sarà inviata in formato elettronico.