

## LO STRESS PER AFFRONTARE LE SFIDE

### QUANDO NE ABBIAMO BISOGNO?

Quando i ritmi diventano elevati e gli impegni pressanti e importanti, diciamo che siamo stressati e ci sentiamo come se non fossimo più in grado di reagire efficacemente agli eventi. Eppure le neuroscienze ci dicono che, in molti casi, potremmo sfruttare lo stress per essere più competenti.

	<p><b>Obiettivi e contenuti</b></p>	<p>Tutti noi sopportiamo alte dosi di stress che alla lunga ci logorano ma se potessimo trasformare alcune di queste sensazioni psicologiche e chimiche in vantaggio, in una nuova maniera per approcciare le difficoltà, forse lo stress incomincerebbe a farci meno paura.</p> <p>In questo webinar lavoreremo sulle risposte che diamo alle situazioni stressanti, scopriremo quando lo stress può aiutarci a migliorare la performance e acquisiremo strategie utili a cambiare il nostro approccio e a creare stili mentali per trarre il meglio dalle situazioni stressanti.</p>
	<p><b>Metodologia</b></p>	<p>Webinar: lezioni online in modalità sincrona in cui partecipanti e docenti interagiscono in diretta; utilizzo di filmati, slides, esercitazioni, mappe mentali.</p>
	<p><b>Destinatari</b></p>	<p>Donne e uomini, livelli medio e medio-alto, dirigenti.</p>
	<p><b>Docente</b></p>	<p><b>Roberta Bortolucci</b>, trentennale esperienza di docenza per aziende pubbliche e private. Coach e consulente di organizzazione aziendale.</p>
	<p><b>Durata</b></p>	<p>2 ore</p>
	<p><b>Calendario e piattaforma webinar</b></p>	<p><b>Data del webinar: 25 marzo 2021</b>  <b>Orario 18:30-20.30</b>                  Il corso verrà svolto in modalità webinar attraverso la piattaforma <b>ZOOM</b> (<a href="http://www.zoom.it">www.zoom.it</a>)</p>