



## INTRAPRENDERE - Stress Sotto Controllo: Strategie Efficaci per il Benessere Quotidiano

PG.5



### Obiettivi

Un mix di teoria, esercitazioni pratiche e role-playing porteranno i partecipanti non solo ad essere più preparati a gestire lo stress, ma anche a trasformarlo in uno strumento per la crescita personale e professionale

### Argomenti

Definire che cosa è lo stress

Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico

Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme

Riconoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere perché a volte sono inefficaci

La Mindfulness per imparare ad essere meno reattivi e più presenti al momento presente

L'intelligenza emotiva: le 4 abilità (Percezione, Comprensione, Espressione, Gestione)

Intelligenza sociale: sviluppare relazioni positive e supportive nel contesto lavorativo

Le Tecniche di rilassamento applicabili nella propria quotidianità

Il Biofeedback, per sviluppare consapevolezza e autoregolazione del proprio SNA (Sistema Nervoso Autonomo)

Definire e implementare una propria strategia di benessere: piano d'azione personale

### Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le donne che, per aspettative, inclinazione o attitudine vogliono migliorare la propria posizione lavorativa sviluppando competenze imprenditoriali e manageriali.

**DURATA TOTALE:**  
20 ore

**NUMERO PARTECIPANTI:**  
Minimo 8 e massimo 10 partecipanti

**CALENDARIO:**  
dal: 10/02/2025  
al : 24/02/2025

**TERMINE ISCRIZIONI:**  
29/01/2025

**SEDE DI SVOLGIMENTO:**  
CESENA

**REFERENTE DEL CORSO:**  
ELISABETTA BENDI  
elisabetta.bendi@formart.it  
335/6768639

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**  
Finanziato

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.  
Le date potrebbero subire variazioni.

## Calendario

Il corso si svolgerà nelle seguenti giornate:

10 - 12 - 17 - 19 - 24 Febbraio

29/01/2025 Termine ultimo entro il quale inviare la documentazione necessaria per l'iscrizione

## Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti e professionisti nell'ambito delle competenze manageriali.

Il docente del corso è la Dott.ssa Caterina Mazzoni, psicologa e esperta del settore.

## Requisiti

Possono partecipare al corso:

- tutte le persone di sesso femminile (a prescindere dalla situazione occupazionale)
- residenti o domiciliate in Emilia Romagna in data antecedente all'iscrizione
- che hanno assolto l'obbligo d'istruzione e il diritto-dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:

1. Condizione occupazionale (priorità a disoccupate e occupate alle dipendenze)
2. Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)
3. Ordine di arrivo dell'iscrizione



 Confartigianato

FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)  
**T. 0547-630103** - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

