

“STRESS MANAGEMENT”

Focus, Stress sensibility and recovery

In seguito al nuovo DPCM, Azimuth ha scelto di erogare questo corso solo con didattica a distanza al fine di garantire la sicurezza dei partecipanti, senza inficiare sull'efficacia e sul percorso teorico esperienziale del corso.

Perché frequentare questo workshop

Lo stress è una reazione a eventi eccezionali che comporta il riadattamento all'ambiente e pertanto ha un forte impatto sull'equilibrio fisico e mentale.

Questo workshop ha lo scopo di fare chiarezza sui significati di stress quale fenomeno multifattoriale, aprire una finestra sui fattori di rischio e fornire linee di intervento al fine di evitare e prevenire comportamenti disfunzionali sulla persona e performance organizzativa.

Questo workshop ha l'obiettivo di far sperimentare alle funzioni aziendali più esposte, quali:

Human Resource, Crew Director, Fleet Manager, DPA e superintendent tecniche ed esercizi per armonizzare l'equilibrio tra vita lavorativa e personale, apprendendo in modo pratico la regolazione dello stress per il recupero funzionale e tornare ad essere più produttivi e perché no più felici.

CORSO ONLINE

Prima Parte: 24 Novembre
pomeriggio 15.00 – 18.00

Seconda parte: 25 Novembre
mattina 09.30 – 12.30

Posti Limitati.

didattica a distanza interattiva, interrogativa ed esperienziale; videotraining, esercitazioni pratiche e case history.

Quota di partecipazione individuale
di 350€ + iva

Sono previste agevolazioni per gruppi provenienti dalla stessa azienda, con lo scopo di offrire pari opportunità di confronto e esercitazioni di alto impatto.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato

TRAINER

- **Bruno Di Lascio** - Managing Director di Azimuth Srl. Senior Management Consultant, ISM/ISO Auditor, Analista di Organizzazioni, Team & Business Coach. Ventennale esperienza nel campo dello Ship Management, esperto in tecniche di Incident Management Response, secondo il modello ICS della Federal Emergency Management Agency (FEMA), degli USA.
- **Dr.ssa Violante Veronesi** - Psicologa Clinica e delle Organizzazioni, Psicoterapeuta ad orientamento corporeo, specializzata in Psicoterapia Bioenergetica e membro IIFAB (Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica). In Azimuth si occupa di processi di sviluppo organizzativi.
- **Dr. Alfonso Martuscelli** - Training Director di Azimuth Srl., professore a contratto di sociologia dei processi culturali e comunicativi alla facoltà di Medicina e Psicologia all'Università di Roma La Sapienza, Biologo e laureando in Psicologia Clinica

Come

Programma del corso:

- ▶ **Stress management** : caratteristiche, cause, sintomi, rischi
- ▶ **Continuum corpo-mente nell'asse individuo e organizzazione**
- ▶ **Stressor + stressor** (infortuni, malattie, traumi individuali in tempi di pandemia)
- ▶ **Stress management skill e cambiamento**
- ▶ **Recovery: recupero funzionale**
- ▶ **Conoscere per cambiare: Pratiche per la gestione dello stress**

Cosa

In questo corso imparerai a:

- **Prendere consapevolezza degli gli indici e indicatori di stress nell'esperienza quotidiana e lavorativa**
- **Aumentare la propria capacità di influenza sui propri sistemi interni, sperimentando esercizi semplici ma efficaci**
- **Acquisire un approccio più pro-attivo per “calmare le acque”**
- **Sviluppare la Skill di stress management personale, di team e organizzativa**