

PMGT-29 - GESTIONE DELLO STRESS: COME TRASFORMARLO IN ENERGIA POSITIVA

Categoria: **Management & Soft Skills**

INFORMAZIONI SUL CORSO



Durata:
2 Giorni



Categoria:
Management & Soft Skills



Qualifica Istruttore:
Docente Senior (min. 5 anni)



Dedicato a:
Manager



Produttore:
PCSNET

OBIETTIVI

Acquisire tecniche e strumenti per sviluppare la propria capacità di tenere sotto controllo lo stress e trasformarlo in energia positiva.

PREREQUISITI

Nessun prerequisito.

CONTENUTI

Stress ed atteggiamento mentale

L'arma positiva dell'apprendimento

Meccanismi automatici di difesa

Strategie per un migliore controllo di sé

La tecnica del rilassamento

Importanza delle motivazioni

INFO

Materiale didattico: Dispense PCSNET

Costo materiale didattico: 20 € incluso nel prezzo del corso a Calendario

Natura del corso: Teorico Metodologico