

0000473_R/2022 - SEMINARI - WORKSHOP - CONVEGNI

Titolo

Wellbeing & ability to disconnect - favorire un miglior bilanciamento tra vita professionale e personale

Struttura Formativa

RANDSTAD HR SOLUTIONS

Modalità Percorso

Aula di Gruppo Interaziendale

Area Tematica

Sviluppo delle abilità personali

Tematica dell'Iniziativa

Area EMOZIONALE (autocontrollo e gestione dello stress, gestione dei conflitti)

Obiettivi

L'iniziativa è volta a favorire la concentrazione delle energie dei manager coinvolti verso la realizzazione dei propri obiettivi, personali e professionali, garantendo una maggiore resistenza allo stress e favorendo di conseguenza un miglior bilanciamento della propria vita professionale e personale. I micro moduli formativi che compongono l'iniziativa saranno caratterizzati da obiettivi specifici: -riconoscere i segnali di distress e definire il proprio benessere quotidiano -ascoltare il proprio corpo per riconoscere quando il è momento di disconnettersi -riconoscere i killer della positività e comprendere come abatterli -apprendere le basi della ricostruzione cognitiva - apprendere le basi della mindfulness e tecniche di centratura e respirazione guidata -fare focus sulla tecnica del bodyscan -acquisire strumenti per coltivare la consapevolezza -comprendere i vantaggi della meditazione

Programma Evento

L'iniziativa si struttura in micro moduli formativi, in cui l'efficacia della modalità webinar è garantita dall'inserimento di esercizi pratici svolti ad alternanza con le parti più teoriche. Gli argomenti verteranno sui seguenti punti: -Perchè si parla di Benessere in psicologia e cosa crea malessere: impatti e conseguenze del distress in azienda -la sindrome di fomo e le tecnologie: quando si parla di dipendenze, cosa creano e quando è necessario disconnettersi -5 principi cardine del benessere e la sua messa in pratica -il pensiero presente per migliorare la relazione con sé e gli altri, introduzione alla mindfulness e sessioni di meditazione guidata

RIFERIMENTO IMPORTO INIZIATIVA

Costo per Partecipante

€ 680,00

IVA

22 %

Totale Costo

€ 829,60

REFERENTE INIZIATIVA

Soggetto Referente

Pellegrino - Silvia

Recapito Telefonico

3441326680

Recapito Mail

silvia.pellegrino@randstad.it

Totale durata del percorso in ore

8

Elenco Edizioni

Edizioni non ancora definite.