

# Educazione alla calma e gestione dello stress - FORMAZIONE A DISTANZA

**INIZIO CORSO: giovedì 2 maggio 2024**

**DURATA: 8 ore**

**ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 22.00**



## Panoramica corso:

Gestione dello stress e calma sono due facce della stessa medaglia. Se la calma è requisito fondamentale per poter disporre della giusta presenza a ciò che si fa, gestire lo stress aiuta a preservare l'equilibrio interiore.

I benefici di entrambe le pratiche (gestione dello stress ed educazione alla calma) permettono, sia nel contesto privato sia in quello professionale, di migliorare le relazioni e la comunicazione affinché ne giovi sostanzialmente il rapporto interpersonale ed il clima organizzativo.

Il corso approfondirà il tema dello stress di tipo cronico. Infatti, se il nostro organismo è già predisposto a far fronte allo stress di tipo acuto, quello di lunga durata (cronico appunto), può esporre il corpo al deterioramento dello stato di salute.

**Calendario corso:** giovedì 2-9-16-30 maggio 2024.

# Obiettivi del corso:

Offrire ai partecipanti delle strategie di gestione dello stress e di educazione alla calma che consentano di migliorare il proprio benessere come individui e, conseguentemente, il clima organizzativo.

# Argomenti trattati:

- Compilazione della ruota dell'attenzione
- Definizione di calma interiore: essere in stato
- La triade dello stato: fisiologia, focus e linguaggio
- Come accrescere la calma interiore
- Tipologie d'attenzione (concentrata, diffusa, selettiva, mantenuta e divisa)
- Livelli di ascolto (apparente, passivo, selettiva, attivo)
- Esercizi per lo sviluppo dell'attenzione
- Cos'è lo stress
- Tipologie di stress (eustress e distress)
- Tipologie di distress (acuto, intermittente e cronico)
- Risposta fisiologica dell'organismo allo stress
- Effetti dello stress a livello cognitivo, comportamentale ed emozionale
- Come cambia il respiro sotto stress
- Anatomia e fisiologia della respirazione (il muscolo diaframma)
- Effetti fisici dello stato di tensione permanente del diaframma
- Esercizi pratici per prendere governo del respiro sotto stress
- Tecniche di "reset" del diaframma

---

Il costo del corso, del valore di € 158,60 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l'accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.

# Destinatari:

Manager e lavoratori di ogni livello.