

Corso

**GESTIRE LO STRESS E VIVERE CON EQUILIBRIO
LE EMOZIONI
Self Management**

27 giugno 2008

Destinatari

Tutti coloro che sono interessati a lavorare sulla gestione dello stress e sull'equilibrio emozionale. Self Management significa essere in grado di rimanere in contatto positivo con se stessi e con gli altri anche in condizioni di pressione. All'interno del corso vengono utilizzate tecniche e modelli di lavoro per imparare ad essere efficaci e in equilibrio nelle diverse situazioni della vita professionale. Al termine del percorso ogni persona completerà il suo progetto di Self Management per portare subito l'esperienza del training nella vita di tutti i giorni.

Finalità

Comprendere il collegamento tra efficacia professionale e gestione dello stress e delle emozioni.
Individuare le fonti di stress e comprendere i processi emotivi fondamentali.
Acquisire un metodo per trovare equilibrio emozionale all'interno di contesti di pressione.
Sperimentare all'interno di esercizi pratici la propria capacità di rimanere in equilibrio emozionale.
Definire il proprio progetto di Self Management per portare l'esperienza nella vita di tutti i giorni.

Contenuti

La mappa dell'equilibrio emozionale: fonti di stress e dinamiche emotive (distress-eustress)
Tecniche di rilassamento per l'equilibrio emozionale
Tecniche di analisi delle relazioni interpersonali: imparare a riconoscere i tratti emotionali ed il proprio stile di gestione delle situazioni conflittuali stressanti
Esercitazioni pratiche e simulazioni: imparare a gestire i momenti più difficili
La definizione del proprio progetto di Self Management: obiettivi, risorse, azioni concrete per l'equilibrio personale e professionale

Docenza

dr.ssa Luisa Ghianda, esperta di formazione comportamentale e percorsi di coaching in campo aziendale nonché di consulenza emotiva in ambito privato.

Date e orari

Venerdì 27 giugno 2008, dalle ore 9.00 alle ore 17.30

Sede

Associazione degli Industriali della Provincia di Udine - Palazzo Torriani - Largo Carlo Melzi, 2 Udine

Quote individuali di partecipazione

Aziende associate: € 160.00 + IVA
Aziende non associate: € 210.00 + IVA
Colazione di lavoro: compresa
Qualora l'azienda iscriva più di una persona, sull'importo complessivo si applica uno sconto del 10%

Segreteria organizzativa

Organizzatore: Associazione Industriali Udine
Referente: Area Istruzione Formazione
tel. 0432276203 fax 0432276242 e-mail: formazione@assind.ud.it

**C
O
M
P
E
T
E
N
Z
E

R
E
L
A
Z
I
O
N
A
L
I**



Associazione Industriali
Udine

Organizzazione e Formazione

FORMINDUSTRIA

Ente di formazione accreditato Regione FVG



SCHEDA D'ISCRIZIONE

GESTIRE LO STRESS E VIVERE CON EQUILIBRIO LE EMOZIONI Self Management

27 giugno 2008

Da inviare al fax n. 0432 276242 entro il 20 giugno 2008

DATI DELL'AZIENDA

Ragione sociale

Via CAP..... Città

Settore di attività

Classe dipendenti < 20 21-50 51-100 101-250 251-500 > 500

Iscritta all'Associazione Industriali della Prov. di Udine SI NO

Referente aziendale

Tel. Fax e-mail

INTESTAZIONE FATTURA

Via CAP..... Città

P. IVA Cod. Fiscale

Il pagamento della quota sarà effettuato - al momento del ricevimento della nostra conferma d'iscrizione dei partecipanti al corso - tramite (indicare la modalità prescelta):

- Bonifico bancario: Unicredit Banca d'impresa – IBAN IT 39 R 03226 12300 000001373887
- Bonifico bancario: Banca C.A. Friuladria – IBAN IT 58 F 05336 12300 000031230290
- Bonifico bancario: Banca di Cividale Spa – IBAN IT 98 Q 05484 12305 064570397394
- Assegno Circolare / Bancario intestato a "Associazione Industriali - Udine"
- Rimessa Contante

PARTECIPANTI

Cognome e Nome

Titolo di studio laurea dipl. Istituto Tecnico Ind. altro diploma dipl. media inf.
Qualifica Imprenditore/Libero prof. Dirigente Quadro Impiegato Operaio
Area aziendale Acquisti Amministrazione Commerciale EDP Finanza
 Personale Produzione Qualità Sicurezza e Ambiente Tecnica

Cognome e Nome

Titolo di studio laurea dipl. Istituto Tecnico Ind. altro diploma dipl. media inf.
Qualifica Imprenditore/Libero prof. Dirigente Quadro Impiegato Operaio
Area aziendale Acquisti Amministrazione Commerciale EDP Finanza
 Personale Produzione Qualità Sicurezza e Ambiente Tecnica

L'azienda si impegna a rispettare tutte le condizioni di partecipazione previste nelle "Modalità d'iscrizione e Condizioni di partecipazione" riportate nell'ultima pagina del bollettino, che con la firma della presente accetta esplicitamente.

Ai sensi e per gli effetti del Dlgs 196/2003 sulla privacy, i dati personali acquisiti con la presente scheda di adesione vengono trattati in forma cartacea, informatica e telematica ai fini interni dell'Associazione degli Industriali della Provincia di Udine e potranno essere comunicati ad altre società per gli scopi di cui all'oggetto.

Data

Firma e Timbro