

COME GESTIRE LO STRESS: TRASFORMARLO IN ENERGIA POSITIVA PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE

Gestire lo stress per farne un'arma vincente

Contenuti del corso

La sensazione di stress non sempre è associata a stati negativi, c'è anche lo stress buono, quello che carica, quello che motiva, e spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo, anche se ci costerà fatica e sacrificio.

Il corso vuole presentare efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia e motivazione.

Docente

Dott.ssa Grassi Alessandra

Perché iscriversi

Il corso affronterà i seguenti argomenti:

- Cos'è lo stress e come funziona
- Quali sono le mie risorse e come potenziarle
- Quali i vantaggi dello stress
- Quali strategie per migliorare le risposte allo stress e sfruttare la sua energia

Il corso a tutti i professionisti che desiderano comprendere e approfondire alcune efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia per migliorare la performance e mantenere elevato il livello di concentrazione e interesse.

ISCRIZIONE ONLINE

www.ciam1563.it

CFP

8 CFP per gli Ingegneri

DATA

30 aprile 2020
dalle 9:00 alle 18:00

DOVE

Via G.B. Pergolesi 25, Milano
MM Stazione Centrale/Caiazzo

INVESTIMENTO (IVA inclusa)

Intero: 109,00 euro
Soci CIAM: 99,00

CONTATTI

Collegio degli Ingegneri e
Architetti di Milano



02/76003509



info@collegioingegneriarchitetti1563.it



<http://ciam1563.it>

I Corsi del Collegio sono aperti a tutti.

- Il corso prevede un test di valutazione finale. Il superamento di tale test è obbligatorio per l'erogazione dei crediti formativi professionali (CFP) per gli ingegneri e architetti iscritti all'albo. I crediti formativi professionali erogati sono validi su tutto il territorio nazionale.

- In relazione al numero di iscritti il Collegio si riserva la facoltà di spostare la data dell'evento, previa comunicazione.

- È possibile richiedere alla Segreteria di sostituire il nominativo di un iscritto con quello di un altro. L'eventuale disdetta deve essere comunicata al nostro ufficio per e-mail entro 3 giorni lavorativi antecedenti la data prevista per il corso. Diversamente, la quota versata non verrà rimborsata.