

# PMGT-45 - STRESS E GESTIONE DELLE EMOZIONI: LO ZEN E L'ARTE DI SOPRAVVIVERE NELLE ORGANIZZAZIONI

Categoria: **Management**

## INFORMAZIONI SUL CORSO



**Durata:**  
1 Giorni



**Categoria:**  
Management



**Qualifica Istruttore:**  
Docente Senior (min.  
5 anni)



**Dedicato a:**  
Manager



**Produttore:**  
PCSNET

## OBIETTIVI

Che cos'è lo stress? Quali sono i suoi effetti sul benessere fisico delle persone? Quali sul benessere psicologico? ... e come funzionano le strategie per fronteggiarlo? ... possono essere apprese? Cosa insegna la filosofia Zen? Questi sono alcuni degli interrogativi a cui il corso si propone di rispondere, trattando il tema della salute e della sua tutela in senso fisico e psicologico, poiché è ormai evidente che il benessere possa essere fortemente influenzato anche dal pensiero, dai sentimenti e dal comportamento.

Il corso è finalizzato ad illustrare il fenomeno dello stress e le sue connotazioni in termini di sintomi emozionali, pensieri e comportamenti.

Partendo dalle convinzioni suggerite dal senso comune, il corso sfaterà alcuni miti con l'aiuto della fisiologia, della psicologia e della filosofia Zen.

L'obiettivo principale sarà quello di fornire conoscenze e strumenti per capirsi e prendere coscienza di alcune personali modalità (cognitive, emotive e comportamentali) di gestione dello stress e delle emozioni, valutandole in un'ottica di efficacia ai fini del proprio benessere.

Saranno inoltre trattate le combinazioni di variabili ambientali che con maggiore frequenza generano malessere nelle persone, sul lavoro e nella vita quotidiana.

Il pensiero orientale accompagnerà la trattazione permettendo di completare la parte "razionale" dell'esperienza con una parte "intuitiva", sperimentata attraverso suggestioni e pratiche di meditazione zen.

Il corso si rivolge principalmente a: chiunque lavori in situazioni stressanti e desideri acquisire consapevolezza e strumenti per la gestione dello stress proprio e dei collaboratori.

Il docente è un consulente/formatore di livello senior esperto in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni.

## PREREQUISITI

Nessun prerequisito

## CONTENUTI

**Lo stress: ma cos'è?**

**Quando ci si mettono di mezzo gli ormoni: le conseguenze fisiologiche dello stress**

**Cosa penso e cosa sento: sintomi mentali ed emozionali dello stress**

**Mangiarsi le unghie o svuotare il frigo? Sintomi comportamentali dello stress**

**Istruzioni per rendersi infelici: come peggiorare uno stato di malessere**

**Di male in meglio: strategie cognitive ed emotive per far fronte allo stress**

**Zen e psicologia: l'importanza del "qui ed ora"**

**Meditazione Zen e tecniche per migliorare il proprio benessere**

## INFO

**Materiale didattico:** Dispense PCSNET

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

**Natura del corso:** Teorico Metodologico