

Rigenerazione: il segreto per sconfiggere lo stress

INIZIO CORSO: mercoledì 15 novembre 2023

DURATA: 12 ore

ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00

**SEDE: Centro Formazione Esac
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)**

PREZZO: 268,40 € (220,00 € + IVA)



Panoramica corso:

Ansia, fretta, responsabilità, scadenze, pressione continua.

In quest'epoca che chiede sempre di più, la lucidità e il benessere ne pagano le conseguenze.

La corsa alle alte prestazioni può avere un caro prezzo. Lo stress elevato e continuativo provoca danni seri, talvolta irreversibili, agli organi vitali e ai sistemi di regolazione più importanti del nostro corpo. Ma non solo, l'equilibrio dello stato emotivo e psichico della persona può venire fortemente compromesso, con ricadute nelle relazioni e nella produttività lavorativa.

Obiettivi del corso:

L'attenzione, la concentrazione, l'equilibrio, la calma e la consapevolezza favorite dalle attività proposte, permetteranno l'essere più attivi e produttivi, in un percorso di crescita personale che valorizzerà i talenti.

Argomenti trattati:

Dopo una presentazione delle teorie sopra citate e dei vantaggi dell'approccio ecopsicologico, che poggia le sue basi su rilevanze scientifiche provenienti dalla biologia, dalla psicologia ambientale, dalla fisica e dall'ecologia, le attività esperienziali saranno ricondotte ai 4 elementi (terra, acqua, aria, fuoco) che fungeranno da guida per riprendere contatto con la parte sensoriale, emotiva, mentale e spirituale del nostro essere.

Approfondendo la conoscenza e l'immersione nelle 4 dimensioni, si lavorerà per acquisire strumenti utili a ristabilire l'equilibrio nei momenti più pressanti della giornata lavorativa, imparando a rigenerare l'attenzione e l'energia.

Le lezioni avranno carattere interattivo ed esperienziale, intervallate da concetti teorici a supporto della conoscenza di base dell'ecopsicologia e degli specifici temi trattati.

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dall'Ente Bilaterale Settore Terziario della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario e Turismo 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.

Destinatari:

Dipendenti e collaboratori che sentano la necessità di ritrovare equilibrio psicofisico e far propri strumenti e tecniche per fronteggiare l'accumularsi dello stress sia in ambito lavorativo che privato.