

Lo stress

Durata:

1 ora

Obiettivi:

Fornire al partecipante gli strumenti per riconoscere lo stress e attivare comportanti atti a gestire in maniera efficace le situazioni negative.

Destinatari:

Tutti

Contenuti:

Caratteristico del corso è l'utilizzo del video con personaggi ricorrenti, un docente esperto e una famiglia di imprenditori. L'ambiente familiare è lo scenario in cui emerge, attraverso i problemi del lavoro e della vita quotidiana, il fabbisogno di metodi e tecniche per migliorare le performance mentali di ognuno.

L'impianto didattico è caratterizzato da:

- un approccio divertente e accattivante che permette di tenere alto l'interesse degli utenti utilizzando video girati sul modello della fiction televisiva e facendo leva sui meccanismi di identificazione con i personaggi e le loro difficoltà;
- la totale integrazione tra lezioni e fiction e la presenza costante in video di un unico docente che rafforzano ulteriormente l'efficacia didattica;
- un ampio e vario apparato di esercitazioni con test e giochi di diverse tipologie che permettono agli utenti di mettersi alla prova e allenare in modo specifico ciascuna capacità mentale oggetto del corso.