

Donne & Leadership

La gestione dello stress

Chieti - 12 e 13 dicembre 2013

Il Comitato per l'Imprenditoria Femminile della CCIAA di Chieti vuole promuovere un'azione specifica di formazione della dirigenza femminile delle imprese della provincia di Chieti, mirata ad accrescere le loro competenze imprenditoriali e a fornire strumenti di lettura del proprio contesto organizzativo di rappresentanza.

PROGRAMMA

LA GESTIONE DELLO STRESS

Giovedì 12 dicembre 2013
dalle ore 10,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00

CONTENUTI

- Stress che cos'è
- Come si manifesta
- I fattori stressanti: professionali e personali
- La definizione degli obiettivi personali
- Adattarsi al ruolo, rispondere a sé stessi
- Come aumentare l'energia personale
- La concentrazione e lo stress: tecniche di rilassamento

OBIETTIVI

Acquisire le tecniche per riconoscere le situazioni stressanti sul lavoro e nella vita privata, aumentando la propria energia e concentrazione personale. Costruire uno stile di pensiero che sviluppa motivazione e determinazione in qualsiasi situazione. Darsi degli obiettivi e trovare le strategie per raggiungerli. Abituarsi al rilassamento trovando le proprie strade per de-stressarsi.

METODOLOGIE

Lezioni frontali, lavori di gruppo, scambio di esperienze rispetto ai temi presentati



LA GESTIONE DEL TEMPO

Venerdì 13 dicembre 2013
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 17,00

CONTENUTI

- Come pianificare la propria attività
- La gestione dei problemi
- Programmare...le urgenze
- Il controllo del tempo ?
- I comportamenti "temporali": la delega, le interruzioni, la gestione delle riunioni, imparare a dire di no
- Esercitazioni

OBIETTIVI

I metodi e le strategie per gestire il tempo e le urgenze, aumentando la propria energia e concentrazione personale. Riuscire a concentrarsi sulle cose importanti per conseguire i risultati che ci siamo prefissi. Scoprire e cambiare i nostri comportamenti "prenditempo". Avere strumenti per ottimizzare le proprie risorse ed avere più tempo per la propria vita privata.

METODOLOGIE

Lezioni frontali, lavori di gruppo, esercitazioni, scambio di esperienze rispetto ai temi presentati

Quota di partecipazione

- Il corso è offerto ad una **quota di partecipazione di Euro 30,00** comprensiva di documentazione e materiale didattico che verrà consegnato a ciascun partecipante all'inizio del corso su supporto elettronico.
- Le iscrizioni si accettano in base all'ordine cronologico di presentazione fino ad esaurimento dei posti disponibili nella sala.
- Quota di iscrizione individuale: € 30,00 IVA inclusa (€ 24,59 + IVA 22%) da versare su c/c postale 13886668 intestato alla CCIAA di Chieti o con bonifico bancario su IBAN IT36N0538715500000000497058 con causale: "CORSO: La gestione dello stress" da allegare alla presente domanda. Il corso non si terrà se non si raggiunge il numero minimo di 10 iscrizioni.

Segreteria organizzativa:

Comitato per la Promozione dell'Imprenditorialità Femminile della Camera di Commercio di Chieti

Tel. 0871-354344-346 Fax 0871-330913 e-mail: promozione@ch.camcom.it