



## GESTIRE LE PAURE

# COME RIUSCIRE A VIVERE IN MODO PIÙ RILASSATO.

Le paure fanno parte della vita. Da un lato sono necessarie alla sopravvivenza, dall'altro possono condizionare molto negativamente la nostra vita, in particolare se diventano fuori controllo. Malgrado ciò, se si trova il coraggio di affrontarle, nelle paure si celano spesso opportunità inaspettate per sviluppare la forza di carattere e la resilienza.

### Gruppo target

- › Tutto il personale
- › Personale in posizioni dirigenziali a tutti i livelli

### Obiettivi

- › Capire e riconoscere l'insorgere di paure
- › Conoscenza e applicazione di metodi per diminuire le paure

### Contenuti

- › Conoscenza teorica sulle paure
- › Metodi per diminuire le paure e loro applicazione

### Metodologia

- › Presentazione o webinar

### Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

### Numero di partecipanti

- › Fino a 30 persone

### Durata

- › 60 o 90 minuti

### Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch/management-prevenzione](https://swica.ch/management-prevenzione)

**SWICA**