



GESTIRE LE PAURE

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Gestire le paure

Come vivere in modo più rilassato

Le paure fanno parte della vita. Nella maggior parte dei casi sono viste come qualcosa di minaccioso. Tuttavia, in esse sono spesso nascoste inaspettate opportunità individuali per lo sviluppo personale della forza di carattere e la resilienza. Questo perché le paure sono al contempo maledizione e benedizione. Da un lato sono fondamentali per la sopravvivenza, dall'altro possono limitare molto la nostra vita. Nel peggiore dei casi impediscono lo sviluppo dei propri potenziali e interessi. In questa relazione vi illustriamo le basi teoriche relative alle paure e alle emozioni. Partendo da esperienze pratiche personali i partecipanti saranno in grado di individuare, controllare ed eventualmente fermare le proprie paure.

Target

- Tutti i collaboratori
- Collaboratori in posizioni dirigenziali a tutti i livelli

Obiettivi

- Capire e riconoscere l'insorgere di paure
- Metodi per diminuire le paure

Contenuti

- Conoscenze teoriche sulle paure
- Metodi per diminuire le paure e applicazione

Metodo

- Relazione

Svolgimento

- Specialista Management della prevenzione

Durata

- 60 o 90 minuti

Luogo

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



Tipp

Il modulo «Gestire le paure» può essere completato in modo ottimale dalle seguenti offerte SWICA:

- Resilienza
- Stress
- Burnout