ti forma
consulenza e formazione

CORSO DI FORMAZIONE

L'evento si svolgerà in videoconferenza

E' PREVISTO UN NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI

RIDUZIONE DELLO STRESS BASATA SULLA MINDFULNESS: UN APPROCCIO ESPERIENZIALE

LUNEDÌ 27 FEBBRAIO 2023

Orario: 9.30 - 13.30

DOCENTE

Alessandra Plesi, *Mindfulness Trainer*

www.tiforma.it

PREMESSA

Gestire lo stress significa sapersi mantenere in quel delicato equilibrio in cui le difficoltà e le sfide sono percepite e gestite non come minacce ma come occasioni di crescita. Significa lavorare con soddisfazione, concentrandosi di volta in volta su ciò che è importante con una visione lucida e chiara, e contemporaneamente prendersi cura di sé e della propria vita privata.
Il corso aiuterà a riconoscere i propri schemi disadattivi, nei pensieri e nei comportamenti, e sostituirli con circoli virtuosi di supporto al proprio benessere lavorativo e personale.
Basato sulla Mindfulness e sui più recenti studi di psicologia e neuroscienze, il corso alterna momenti di approfondimento, riflessioni e esercizi pratici per imparare a prevenire e ridurre lo stress, che non manca in nessun percorso di valore.

Obiettivi

- Approfondire cosa è lo stress, come funziona e quando minaccia benessere e produttività
- Riconoscere le proprie reazioni automatiche dannose e sostituirle con risposte costruttive
- Imparare coltivare una visione lucida, regolare le proprie emozioni e comportamenti e prendersi cura di sé con consapevolezza
- Imparare a gestire il lavoro e le sfide con soddisfazione
- Attivare modalità relazionali e comunicative consapevoli e utili, anche in situazioni stressanti e/o con persone difficili

Programma

Ore 9.00 - verifica connessione e funzionalità strumenti di condivisione

- La Mindfulness: origini, benefici accertati e il ruolo nella riduzione dello stress
- Stress e burnout: cosa sono e come funzionano.
- Tipologie di stress
- Il ruolo della percezione
- Relazione tra pensieri, emozioni e azioni
- Reazioni abituali e automatiche, effetti sulla salute fisica e mentale
- La Mindfulness nella prevenzione, gestione e recupero dallo stress
- La nostra area di influenza
- Tre tipi di circoli viziosi e come uscirne e tornare costruttivi
- Strategie per lavorare con consapevolezza
- Equilibrio tra lavoro e vita privata
- Mindset, flow e sfide
- La gestione degli errori
- Le relazioni stressanti
- Come gestire comunicazioni e persone difficili
- Progetti (consapevoli) per il futuro

Al termine della sessione verranno fornite le slides utilizzate.
Ai partecipanti verranno inviati i file audio con le pratiche consigliate.

DESTINATARI

Manager e tutti coloro che vogliono affrontare con maggiore consapevolezza e strategicità i fattori di stress.
A chi desidera lavorare prendendosi cura di sé e con soddisfazione. A chi desidera migliorare le proprie relazioni lavorative.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

L'evento si svolgerà in videoconferenza.
Le istruzioni operative saranno fornite ai partecipanti qualche giorno prima dello svolgimento del corso.

Segreteria organizzativa:
Violetta Fusco
vfusco@tiforma.it

Ti Forma S.r.l.
Via Giovanni Paisiello, 8
50144 Firenze
Tel. 055-210755 (Tasto 2)
Fax 055 291715
P.IVA/C.F. 04633850484
www.tiforma.it

Informativa Clienti Formazione- Articoli 13 e 14 del Regolamento (UE) 2016/679

Privacy notice (o informativa essenziale)

Chi è il titolare del trattamento?	**TI FORMA S.R.L.**	Indirizzo: Via Giovanni Paisiello, 8 - 50144 Firenze Tel. 055 210755 email: info@tiforma.it
Chi è il responsabile della protezione dei dati?	DPO	dpo@tiforma.it
Chi sono i destinatari?	responsabili esterni del trattamento ed eventuali ulteriori titolari e/o contitolari	-istituti bancari per la gestione di incassi e pagamenti -società e studi legali per la tutela dei diritti contrattuali e/o che si occupano di recupero del credito -società di elaborazione dati e di servizi informatici (es. web hosting, data entry, gestione e manutenzione infrastrutture e servizi informatici, ecc.); -consulenti esterni per fini amministrativi -eventuali partners ai fini dello svolgimento di eventi organizzati insieme La comunicazione può avvenire anche nei confronti dell'amministrazione finanziaria, degli enti pubblici di vigilanza e controllo nei confronti dei quali il Titolare deve adempiere a specifici obblighi.

Cosa sarà fatto dei tuoi dati personali?

I dati personali saranno trattati:	**il trattamento avviene in base a:**	**Dati trattati:**
per la gestione dell'ordine	contratto in essere adempimento di attività conseguenti al rapporto instaurato e regolamentate per il settore di mercato del titolare del trattamento	Ragione sociale azienda, partita IVA e/o codice fiscale, indirizzo fisico e telematico, numero di telefono, fax, PEC
per l'esecuzione e la gestione del rapporto contrattuale instaurato		
per la fornitura del servizio acquistato		
per la fatturazione e il pagamento		
per l'attività di assistenza alla clientela sui servizi venduti e/o la trattazione dei reclami		numero di telefono fisso e/o mobile e indirizzo telematico
per l'adempimento di obblighi di legge dipendenti dal rapporto contrattuale	obblighi fiscali e contabili e di controllo dell'attività e dipendenti dalla normativa di settore; obblighi di monitoraggio e di vigilanza cui è sottoposta l'attività svolta dal titolare del trattamento	Ragione sociale azienda, partita IVA e/o codice fiscale, indirizzo fisico e telematico, numero di telefono, fax, PEC
per la comunicazione a destinatari e/o terzi in dipendenza del rapporto contrattuale e degli obblighi che ne derivano	legittimo interesse del titolare del trattamento o di terzi e destinatari	
per la loro archiviazione e conservazione	obblighi di legge di natura contabile e fiscale o per l'esercizio dei diritti dipendenti dal contratto con il Titolare	
per l'adempimento degli obblighi di sicurezza informatica	legittimo interesse del titolare del trattamento o di terzi e destinatari	

Quali dati personali verranno trattati?

- Ragione sociale azienda, partita IVA e/o codice fiscale, indirizzo fisico e telematico, numero di telefono, fax, PEC, posizione professionale, data e luogo di nascita, dati iscrizione all'ordine professionale

Ti informiamo che puoi esercitare in qualsiasi momento il diritto di reclamo all'Autorità competente e gli altri diritti previsti dagli artt. 15 e ss. del Regolamento Europeo (UE) 2016/679.

Per maggiori informazioni consulta l'informativa Clienti Formazione completa al seguente link http://www.tiforma.it/privacy-e-cookie/informativa-completa-clienti-formazione/ o contattaci all'indirizzo mail info@tiforma.it