

I nostri CORSI ONLINE: Self-Empowerment al femminile

Gestire lo stress



Tema quanto mai attuale, lo **stress declinato al femminile** assume caratteristiche peculiari. In questo corso cercheremo insieme di definirne i **confini**, di capire le **cause**, di mettere in campo delle **soluzioni**. Sapendo che dal benessere complessivo che riusciamo a coltivare nella nostra vita dipendono i successi personali e lavorativi.

Il percorso si compone di **due moduli**: *La gestione delle emozioni* e *Tecniche di detachment*.

1. La gestione delle emozioni

Stress è un termine "contenitore" in cui confluiscono diverse esperienze soggettive. In questo modulo cercheremo di supportarvi nella ricognizione delle vostre **soggettive situazioni di stress**, per individuarne le **cause** e, quindi, proporre **strategie di gestione**. Ciascuna di noi, inoltre, ha una particolare sensibilità ad alcune situazioni piuttosto che ad altre, con reazioni emotive differenziate. Per questi motivi il legame tra lo stress e la **gestione delle emozioni** è molto importante. Il percorso di apprendimento si svolge tra la decodifica della propria "**mappa emotiva**" e alcuni suggerimenti di gestione.

Contenuti: videolezioni tenute da M. C. Bombelli

- Introduzione: le regole del gioco
- Definiamo lo stress
- Stress e cultura organizzativa
- *Storytelling* - Paola: le mie liste
- Il mio stress personale: le cause
- La gestione delle emozioni
- *Storytelling* - Beatrice: "Up or Out"
- Orientamento temporale
- Conclusioni

Materiali scaricabili:

- Quaderno d'appunti: esercitazioni e riflessioni a supporto del percorso di empowerment online
- 'Il corpo assente' articolo di M. C. Bombelli

2. Tecniche di detachment

Il secondo modulo suggerisce un percorso di acquisizione di consapevolezza relativamente alle circostanze-reazioni, insistendo particolarmente nelle tecniche di detachment, ovvero di **presa di distanza da queste situazioni**. La **metafora teatrale** arricchisce le possibilità di soluzione attraverso la capacità di giocare ruoli diversi e di agire strategie di interpretazione degli stessi in modo più efficace. Questo percorso, attraverso il riconoscimento del ruolo dell'imperfezione contribuisce a far riflettere sulla propria **autostima** e sul come migliorarla.

Contenuti: videolezioni tenute da M. C. Bombelli:

- Cos'è il detachment
- Bodyfulness: la consapevolezza del sistema mente corpo
- *Storytelling* - Arianna: ruoli organizzativi
- Il gioco delle parti: il teatro della vita
- Giocare con le appartenenze: riflettere sulla nostra identità
- *Storytelling* - Rosanna: decidere, che passione!
- Perdonarsi: elogio dell'imperfezione
- Gestire lo stress: un percorso personale

Materiali scaricabili:

- Quaderno d'appunti: esercitazioni e riflessioni a supporto del percorso di empowerment online
- 'Lo stress manageriale visto al femminile' articolo di M.C. Bombelli

I nostri corsi online sono **accessibili** da qualsiasi pc, smartphone e tablet per un'**esperienza formativa flessibile** e ritagliata sulle tue esigenze. Per ogni percorso inoltre vengono consigliati dei link di approfondimento stimolanti come Ted Talks e YouTube viral videos.

L'**impegno stimato** per la fruizione dell'intero percorso online "*Gestire lo stress*" è di circa 2 ore, le videolezioni hanno in media una durata di 4-5 minuti ciascuna.

Per qualsiasi informazione aggiuntiva contattaci: shop@wise-growth.it

Il team Wise Growth