

Strategie di gestione dello stress e autocontrollo

7 ore

Ti senti sovraccarico a causa dello stress? Quando sei sotto stress non controlli adeguatamente le tue reazioni? Vorresti essere in grado di mantenere maggiormente la calma quando le attività che devi svolgere, le tue responsabilità o i ruoli che ricopri ti impegnano in modo totalizzante?

Gestire lo stress e reagire in modo controllato a situazioni cariche di tensione rappresentano delle capacità chiave legate alla “gestione di sé”, e sono necessarie sia per fronteggiare le molteplici richieste che provengono dai diversi ruoli che quotidianamente assumiamo, ma anche per porre le basi per lo sviluppo di altre competenze trasversali legate alla “gestione degli altri”. Le più recenti ricerche scientifiche insegnano come adottare un approccio allo stress funzionale e positivo.

Obiettivi

Gli incontri sono finalizzati a sviluppare nei partecipanti la capacità di comprendere le fonti dello stress e di mettere in atto una molteplicità di strategie per gestirne e trasformarne gli effetti.

Destinatari

Il corso è rivolto a quanti, occupati o inoccupati, siano interessati a lavorare sulle proprie competenze trasversali, in particolare sulla gestione dello stress.

Contenuti

Il corso affronta i seguenti argomenti:

- Conoscere lo stress e le sue fonti
- La dimensione neurofisiologica dello stress
- Come trasformare lo stress: strategie e strumenti per aumentare la nostra forza e resistenza nella gestione delle situazioni stressogene.

Metodologia

Il corso prevede un **approccio esperienziale**: l'apprendimento viene concepito come una attività proattiva in cui il partecipante è protagonista e responsabile nella costruzione del suo sviluppo. Gli incontri prevedono un coinvolgimento diretto dei partecipanti attraverso modalità interattive, come ad esempio discussione in aula di filmati o casi, esercizi di riflessione personale, attività di gruppo.

Coordinamento didattico e docenza

Questo corso è realizzato attraverso la collaborazione del **Ca' Foscari Competency Centre**.

Il Ca' Foscari Competency Centre (www.unive.it/cfcc) svolge attività di ricerca, formazione e consulenza nell'ambito dello sviluppo e della valutazione delle competenze trasversali (soft skills). La mission del Ca' Foscari Competency Centre è quella di incrementare la performance e l'attrattività sul mercato del lavoro delle persone attraverso lo sviluppo del loro portafoglio di competenze trasversali.

Il Ca' Foscari Competency Centre si avvale delle più avanzate metodologie e strumenti per la valutazione e lo sviluppo delle competenze emotive e sociali, acquisiti grazie alla costante collaborazione con i migliori centri di ricerca al mondo e applicati in numerosi contesti aziendali a livello internazionale.

L'attività formativa del Ca' Foscari Competency Centre è stata riconosciuta a livello internazionale dal prestigioso premio *Reimagine Education Award 2015*, organizzato da *Wharton-University of Pennsylvania*, *SEI Center for Advanced Studies in Management* e *QS Stars*.



Prof. Fabrizio Gerli

Professore Associato di Organizzazione Aziendale presso il Dipartimento di Management dell'Università Ca' Foscari di Venezia e Direttore del Ca' Foscari Competency Centre. Autore di saggi e pubblicazioni in tema di gestione delle risorse umane e di approcci competency-based alla formazione manageriale. Svolge attività di ricerca, consulenza e formazione nell'ambito della Gestione delle Risorse Umane e dell'Organizzazione Aziendale. È stato Direttore del Master in Gestione d'Impresa e ha fondato e diretto il Master in Innovazione d'Impresa della Fondazione CUOA, dove è stato responsabile scientifico dell'Area Competency Development. È il primo membro italiano ammesso all'interno del Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. È Associate Editor della rivista *Frontiers in Organizational Psychology*.

Durata e periodo di svolgimento

Il corso si svolge in **2 incontri dalle 15.00 alle 18.30** nelle seguenti date:

- **24 maggio 2018**
- **30 maggio 2018**

Attestato e certificazioni

Al termine del corso, a fronte della frequenza di almeno il **70% del monte ore**, verrà rilasciato un **attestato di partecipazione**.

Requisiti

Al fine di garantire la massima efficacia dell'intervento formativo saranno valutate tutte le candidature che per curriculum studi e/o professionale risultino coerenti con gli obiettivi del corso.

Sede

VEGA, Parco Scientifico Tecnologico di Venezia - Venezia Marghera

Quota di partecipazione

€ 240 + IVA (eventuale esenzione ai sensi art. 10 DPR 633/72).

I posti disponibili sono limitati, non perdere l'opportunità di iscriverti!

Agevolazioni

Sono previste agevolazioni per l'iscrizione di **Alumni** (riduzione del **20%**) e per le Aziende o Enti che iscrivano più di un dipendente:

- riduzione del **10%** sulla seconda iscrizione;
- riduzione del **20%** sulla seconda e terza iscrizione;
- riduzione del **30%** sulla seconda, terza e quarta iscrizione.

Le riduzioni si applicano alla quota ordinaria e non sono cumulabili con altre agevolazioni.

Le Aziende o Enti che desiderano iscrivere **più di quattro dipendenti** possono richiedere un preventivo personalizzato.

Modalità di iscrizione

Per iscriversi è sufficiente completare il form di iscrizione on line all'interno della scheda web <http://www.unive.it/pag/33150/> ed effettuare il pagamento della quota di partecipazione come indicato nelle "Condizioni generali di adesione" del form.

Ca' Foscari Challenge School

Ca' Foscari Challenge School è la scuola per la **formazione continua** dell'Università Ca' Foscari Venezia. Un centro di competenze che incrocia ricerca ed esperienza, per dare vita ad un'ampia gamma di corsi in grado di interpretare le esigenze di aggiornamento di **organizzazioni** e **persone** nei diversi momenti della loro carriera.

Master universitari, programmi executive, workshops di approfondimento e progetti su misura, sviluppano temi innovativi garantendo il link tra **aziende, territorio e mondo accademico**.

Una solida programmazione che trova i suoi principali punti di forza in una **faculty caratterizzata da docenti e consulenti di profilo internazionale**; in un **network di partners** importanti; nella **multidisciplinarietà** dei percorsi che consentono di acquisire una preparazione completa; nell'utilizzo di **metodologie "attive"**.

**Pubblica
Amministrazione,
Sanità e Sociale**



Informazioni

Per maggiori informazioni relative a questa iniziativa (contenuti, docenti, sede, agevolazioni) è possibile contattare la segreteria organizzativa di Challenge School.

Ca' Foscari Challenge School Segreteria Organizzativa

tel. 041 234 6868 / 6835

corsi.challengeschool@unive.it



**Fondazione
Università
Ca' Foscari**