

AREA SALUTE E BENESSERE

INFORMAZIONI UTILI

Durata : 4 ore

Modalità di svolgimento :

PRESENZA

Costo : 150 €

Cod. corso SB004

Per ulteriori informazioni :
formazione@lstservizi.com

LEADER EVOLUTIVO : COME ELIMINARE LO STRESS GUIDANDO AL MEGLIO TE STESSO E GLI ALTRI PER VIVERE MAGGIOR BENESSERE E REALIZZAZIONE NELLA VITA PERSONALE E PROFESSIONALE

OBIETTIVI DEL CORSO

L'attuale situazione professionale aggiunta al periodo di crisi che tutti stiamo vivendo si ripercuote su di noi e sul nostro benessere in modo negativo. Stress, emozioni depotenzianti e pensieri nocivi potrebbero prendere il sopravvento limitando il nostro potere e la nostra leadership personale, impedendoci di esprimere il meglio di noi stessi. Questo corso permetterà di eliminare lo stress generalizzato, ridurre i conflitti interpersonali, gestire al meglio le tue emozioni e migliorare le relazioni, esprimere meglio se stessi, aumentare il livello di realizzazione e benessere personale.

DESTINATARI

Hr Manager, Addetti Alle Risorse Umane, Dirigenti E Responsabili Di Funzione, Datori Di Lavoro, addetti all'ufficio commerciale, responsabili commerciali, addetti alla reception e all'accoglienza e in generale tutti coloro necessitano di migliorare le proprie relazioni in ambito lavorativo.

PROGRAMMA DEL CORSO

Creare allineamento e prendere il controllo : capire da cosa dipende la tua leadership personale, il tuo benessere e la tua felicità

Formulare obiettivi raggiungibili

Definire un piano di azione

Eliminare lo stress generalizzato

Gestire efficacemente il tuo stato d'animo

Entrare in stati d'animo potenzianti specifici e funzionali a quello che vuoi ottenere

Comunicare in modo efficace

Accrescere la leadership personale