



Minerva Sapiens S.r.l.
CENTRO DI ALTA FORMAZIONE E ORIENTAMENTO



SISTEMA QUALITÀ
AZIENDALE CERTIFICATO
SECONDO NORMA
UNI EN ISO 9001:2008



Accreditamento Regione Lazio: Alta Formazione e Formazione Continua - Determina n. B00727 del 2013 - B07133 dell'08/10/2012 - B9234 del 02/12/2011 - D2707 dell'11/09/2009 - Accreditamento Regione Lazio: Orientamento Determina n. G04621 del 20/04/2015 - Provider del Ministero della Salute per l'Educazione Continua in Medicina con n. 607

Affrontare il cambiamento

16 ore

OBIETTIVI:

Offrire gli elementi per pianificare strategie di azione al fine di migliorare il proprio stato di apprendimento e le proprie prestazioni e per fronteggiare situazioni risolvere problemi di diversa natura, personali, tecnico-operativi, relazionali, organizzativi, ecc..

Inoltre, il corso ha lo scopo di offrire le linee guida per fronteggiare i cambiamenti, per progettare e negoziare soluzioni, per impostare e decidere su progetti e piani di azione in condizioni non routinarie. Le competenze acquisite con il percorso assumono fondamentale importanza per il re-inserimento lavorativo.

PROGRAMMA:

- Il concetto di stress, la differenza fra ansia e stress, i fattori etiologici dello stress;
- Tecniche di gestione dello stress: dalle tecniche di rilassamento alle tecniche cognitivo-emo-tive;
- La costruzione di un programma personale anti-stress;
- Sviluppare un progetto di cambiamento;
- Sviluppare la creatività individuale e di gruppo per la gestione del cambiamento;
- Dalla consulenza esperta alla consulenza di processo;
- Problem solving and decisions.

MINERVA SAPIENS S.r.l. Uni personale • Capitale sociale Euro 10.000,00 i.v.

Segreteria: P.zza dei Navigatori 22/D – **Sede legale e operativa:** P.zza dei Navigatori 8/H - 00147 Roma

Tel e Fax: 06.5128484/51600039 • formazione@minervasapiens.it / info@pec.minervasapiens.it

www.minervasapiens.it

C.F. e P.I. 08149421003 Iscr. alla C.C.I.A.A.di Roma n°1077061