

GESTIONE DELLO STRESS

Self management: come aumentare produttività e benessere psico-fisico in ufficio

Giovedì 23 novembre ore 09.00 - Castel Goffredo

Il nostro stress deriva sia da fattori interni che da fattori esterni. E' fondamentale avere degli strumenti che consentano di gestire al meglio le priorità, gli obiettivi e i colleghi.

In questo modo si è in grado di prevenire le cause dello stress e di eliminare tutti quegli impegni, seccatori o altro che sti trasformano in veri e propri ladri di tempo.

UN CORSO AL MUSEO MAST DI CASTEL GOFFREDO PER:

1. Staccare completamente e focalizzare sul corso
2. Scoprire un luogo splendido e capire che la bellezza è un potente anti-stress



GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE
09.00 - 13.00



MAST - MUSEO DELLA CITTÀ
VIA ANDREA BOTTURI, 3
CASTEL GOFFREDO



RELATORE

Stefano Donati 
Formatore e Consulente in area marketing e vendite.

Per iscriverti

Puoi **clicare qui** compilare il **Coupon** sottostante ed inviarlo via Mail a **formazione@api.mn.it**

PROGRAMMA

- Le cause dei conflitti interni
- Arginare i seccatori recidivi
- Gli errori psicologici comuni
- Prevenire le cause di stress
- Come definire le priorità
- I ladri di tempo

COSTO per partecipante
€ 130 + iva

DUE SORPRESE IN PIU' PER VOI

- Una passeggiata nel museo
- Alla fine del corso un lightlunch di networking offerto dal FROG con tortello amaro e sbrisolona

COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA REFERENTE

ATTIVITÀ

TEL FAX EMAIL

ISCRIVE N° PARTECIPANTE/I al Corso "GESTIONE DELLO STRESS"

NOME E COGNOME PARTECIPANTE

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 679/2016 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.