

---

# COME GESTIRE LO STRESS: TRASFORMALO IN ENERGIA POSITIVA PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

La sensazione di stress non sempre è associata a stati negativi, c'è anche lo stress buono, quello che carica, quello che motiva, e spinge a portare a termine un progetto, un'idea, un desiderio che abbiamo, anche se ci costerà fatica e sacrificio. Il corso vuole presentare efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia e motivazione

## PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Cos'è lo stress e come funziona
- Quali sono le mie risorse e come potenziarle
- Quali i vantaggi dello stress
- Quali strategie per migliorare le risposte allo stress e sfruttare la sua energia

## DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

## DESTINATARI

Il corso è rivolto a quadri e collaboratori che desiderano comprendere e approfondire alcune efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e trasformarlo in energia per migliorare la performance e mantenere elevato il livello di concentrazione e interesse

Come gestire lo stress: trasformalo in energia positiva per migliorare la performance



## REFERENTI

**Davide Inclimona** (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)  
**Arianna Marchianò** (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)

## DATE E PREZZI

**In presenza c/o Assolombarda Sede di Milano**

**Edizione di:** Giugno 2025

**Durata:** 8 ore

**Scheduling:** 05/06/2025 dalle 9:00 alle 18:00

### **PREZZI:**

**Quota NON associato e privato:** € 550.00 + IVA

**Quota associato:** € 450.00 + IVA

Sconto del 10% dal secondo partecipante

**Sede:** Assolombarda Sede Milano - Via Pantano 9 - 20122 Milano