



## Decidere sotto stress - Corso di formazione outdoor, 13 ottobre 2018

**Organizzatore**

Assoservizi Legnano

**Tipologia**

Corso a pagamento

**Titolo**

**Decidere sotto stress**

**Calendario**

**sabato 13 ottobre 2018 dalle ore 9,30 alle ore 16,30**

**Sede**

Campo dei Fiori, Varese

Capita spesso di prendere decisioni importanti sotto pressione per mancanza di tempo o ragioni emotive. Lo stress non aiuta di sicuro a fare scelte affidabili.

**Obiettivi e contenuti**

Per capire come superare questi momenti, organizziamo una **giornata di formazione in outdoor** durante le quali i partecipanti saranno coinvolti sul piano cognitivo, emozionale, fisico.

Obiettivo: sperimentare la fatica e la gestione dello stress psicofisico, trovare la concentrazione e la capacità di gestire le emergenze, mantenere la tensione al risultato anche nonostante la pressione della performance.

Il corso si svolge all'aperto e prevede una parte di teoria e una parte di pratica come formazione esperienziale.

**Programma**

Gli argomenti trattati:

- la gestione dello stress
- trasformare lo stress in energia
- il processo decisionale
- come sfruttare il proprio potenziale attraverso l'auto-motivazione

**Relatori**

Roberto Pezzin

**Quota di  
partecipazione**

**PREZZO PROMO € 160 + IVA**

**Modalità iscrizione** Segnalare l'iscrizione entro il 5 ottobre 2018.  
Il corso sarà attivato con l'adesione minima di 5 partecipanti.

**Contatti** Roberta Porro, porro@ali.legnano.mi.it, 0331 543391