



destinatari

Manager, professionisti, formatori, consulenti ed in generale chiunque abbia l'esigenza professionale o personale di gestire efficacemente lo stress quotidiano per raggiungere i propri obiettivi.

durata
16 ore

SELF EFFICACY E LA GESTIONE DELLO STRESS

descrizione

L'autoefficacia è la convinzione della propria capacità di fare una certa cosa, o in altre parole, di raggiungere un certo livello di prestazione. Con il termine Self-Efficacy dunque si suole definire la percezione che noi abbiamo delle nostra capacità di portare a termine con successo il compito che ci troviamo ad affrontare utilizzando in modo funzionale lo stress generato dalle forti responsabilità a cui siamo chiamati a rispondere.

obiettivi

- Potenziare la propria consapevolezza di autoefficacia
- Acquisire metodologie e strumenti di autoanalisi e di sviluppo di strategie sempre più efficaci nella gestione delle problematiche che ostacolano gli obiettivi
- Perfezionare la gestione dei livelli di automotivazione
- Migliorare la gestione dello Stess e le reazioni emotive nei momenti di crisi
- Utilizzare con efficacia la comunicazione con sé stessi, con gli altri e con “il mondo”
- Potenziare la capacità di trovare e sviluppare azioni coerenti ed efficaci di fronte agli obiettivi personali - professionali e gestire efficacemente lo stress quotidiano.

programma

- Le teorie più innovative nello sviluppo dell'autoefficacia e nella gestione dello stress
- Uscire dagli schemi: metodologie e strumenti per generare soluzioni
- I filtri mentali e la percezione della realtà; gestire la complessità
- Il ciclo di crescita e la sfera di influenza
- La comunicazione come strumento di autoefficacia – le 5 regole auree
- Riconoscere lo stress positivo ed utilizzarlo come risorsa
- La logica “ordinaria” e la logica “non ordinaria” nel problem setting
- L'arte di costruire gli obiettivi: “la tecnica dello scalatore”
- Esercitazioni pratiche.