

STRESS: SFIDA O MINACCIA*Dal 18 novembre - dalle ore 14.00 alle ore 18.00***CORSO IN PRESENZA****Obiettivi:**

Gestire lo stress per ritrovare equilibrio ed energia.

Nei contesti lavorativi può capitare di sentirsi sopraffatti da richieste, ritmi intensi e pressioni continue. Questo percorso offre uno spazio di pausa e riflessione per comprendere cos'è davvero lo stress e come si manifesta nelle diverse situazioni professionali.

Attraverso un approccio esperienziale e innovativo, impareremo a riconoscere le nostre modalità di risposta e a valorizzare le risorse personali come strumento di gestione e di crescita.

L'obiettivo è passare da una condizione di reazione automatica a una dimensione di consapevolezza e attivazione, trasformando lo stress in opportunità di apprendimento e miglioramento personale.

Un'occasione per trasformare il modo di affrontare lo stress e riscoprire la propria capacità di attivarsi, scegliere e crescere.

Partecipanti:

Dipendenti aziendali

Contenuti:

- Cos'è lo stress? Prendere consapevolezza del proprio sguardo
- Cosa c'è sotto lo stress? Passare dall'adeguamento all'adattamento

Docente:

Dott. Michele Bettinsoli

Sede:

CONFAPBI BRESCIA | Via Filippo Lippi 30, 25134 Brescia (BS)

Calendario:

- 18 novembre 2026, orario 14.00-18.00
- 25 novembre 2026, orario 14.00-18.00

Costo:

Tariffa Socio Confapi Brescia e Confapi Bergamo

€190,00 + IVA(22%)

Tariffa Non socio Confapi Brescia e Confapi Bergamo

€240,00 + IVA(22%)

Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL METALMECCANICI

Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la

"SCHEMA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 04/11 p.v.

SCHEMA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE

da compilare e inviare via email a formazione@confapibrescia.it

AZIENDA _____

NOME E COGNOME _____

Tel. _____ **Email** _____