www.visionmind.it - info@visionmind.it



OFFERTA FORMATIVA > SVILUPPO PERSONALE

Stress Management con Foursight®

Prevenire e gestire Stress & Burnout approfondendo la conoscenza di sé stessi



Considera la natura del tuo lavoro. Le tue attività quotidiane si allineano bene con il tuo profilo di pensiero? Oppure le esigenze del tuo lavoro mettono costantemente in cortocircuito i tuoi bisogni cognitivi, creando uno stress eccessivo? C'è un modo per prevenire lo stress e di conseguenza il burnout?

Questo corso aiuta a conoscere la propria preferenza di pensiero e quindi la propria reazione naturale in situazioni di stress. La conoscenza aiuta quindi a prevenire e costruirsi le proprie strategie per gestire le criticità.

FOURSIGHT

Chi siamo

Accompagnare persone e organizzazioni nel cambiamento: questo è ciò che amiamo fare, andando oltre le rigide distinzioni tra formazione e consulenza.

Partiamo dallo sviluppo dell'individuo e della sua eccellenza nel cuore dell'azienda, per sostenerne i processi evolutivi.

La nostra forza è il connubio tra la grande esperienza del team e la capacità di proporre contenuti all'avanguardia di un'offerta internazionale, avvalendoci di un pool di professionisti specializzati in diversi settori.

segue

Perché

Le emozioni negative provate e le tensioni che possiamo vivere non sono necessariamente segnali sfavorevoli in un ambiente di lavoro, ma sono indicatori di qualcosa che deve essere affrontato. Vanno pensate come delle bandiere che sventolano nel campo: richiedono un momento di pausa nell'azione in modo da riflettere sulla propria realtà e ascoltare i propri bisogni.

Cosa

- Conoscere il proprio stile di pensiero e la propria reazione in momenti di pressione.
- Come i diversi stili di pensiero tendono a reagire o ad analizzare le situazioni.
- Le emozioni non sono fuori controllo e inefficienti: se non si passa attraverso la tempesta delle emozioni, non si esce dall'altra parte, verso la normalizzazione e la performance.
- Le possibili vie di uscita dalle "trappole" del proprio stile di pensiero.

Come

Il corso parte dai risultati dell'assessment Foursight® per analizzare i diversi profili e la reazione di ognuno sotto pressione. Si passa poi a verificare e allenare le possibili risposte positive su misura per ogni stile.

Il corso può essere sviluppato in team omogenei che vivono situazioni critiche o per gruppi misti, dove può essere condivisa l'esperienza personale.

Risultati

- Affrontare con lucidità qualsiasi cosa accada, restando calmi e presenti in mezzo al caos in modo da poter aiutare te stesso o il tuo team a trovare le strategie di uscita.
- Apprendere come dominare il proprio istinto naturale a fronte delle emozioni, per contenere lo stress.
- Comprendere il proprio e altrui stile di pensiero per conoscere e valutare nella giusta dimensione le reazioni di ciascuno.

APPROFONDIMENTO

Foursight: un assessment e tanti strumenti per affrontare le sfide di oggi

PER SAPERNE DI PIÙ

vai al sito visionmind

info@visionmind.it

ABLE® - d60.it