

FPC: MATERIA B3.7
FRL: NON VALIDO



UNIONE INDUSTRIALE

Via Fanti, 17
Sala Piemonte

LA GESTIONE DELL'ANSIA NELLE SITUAZIONI PROFESSIONALI E NELLA PROPRIA VITA

Martedì 23 ottobre 2018 – dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Introduce i lavori: Dott. Roberto Frascinelli

PROGRAMMA

Nel linguaggio comune il termine “stress” indica tensione, ansia, preoccupazione, senso di malessere diffuso associato a conseguenze negative per l'organismo, ma anche per lo stato emotivo e mentale dell'individuo; in realtà esso è una reazione emozionale intensa causata da una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva.

Nella professione di oggi, l'ansia è diventata una compagna con cui condividere le proprie giornate.

La quantità di dati da processare, la necessità di generare prestazioni sempre elevate, i clienti che vogliono risposte chiare ed immediate, la possibilità di vivere la propria vita privata sono pratica quotidiana.

Come riuscire a restare sereni ed equilibrati in questo contesto è diventata la priorità.

L'incontro fornirà gli strumenti necessari per poter analizzare e riequilibrare le cause e le paure che conducono il professionista verso situazioni di “burnout”.

Verranno analizzati gli stili di comunicazione problematici e i conflitti che generano danni a sé, ai clienti e ai collaboratori e come il fare ricorso alla propria intelligenza emotiva possa fornire aiuto per rimanere concentrati e lucidi in queste situazioni stressanti.

(“Un uomo che teme di soffrire soffre già per ciò che teme” – Montaigne)

Relatore

Dott. Alessandro MAGNANENSI

Medico Psicoterapeuta – Docente a contratto Università di Torino