

---

AREA EXECUTIVE EDUCATION & PEOPLE MANAGEMENT

# STRESS & TIME MANAGEMENT

---

## REFERENTE SCIENTIFICO

**Gabriele Gabrielli**, Docente di Organizzazione e Gestione delle Risorse Umane presso il Dipartimento di Impresa e Management della LUISS Guido Carli, Responsabile dell'Area Executive Education & PeopleManagement e Direttore dell'Executive MBA della LUISS Business School. Coach accreditato all'International Coach Federation.

## COORDINAMENTO

**Silvia Profili**, Professore associato di Economia e Gestione delle Imprese presso l'Università Europea di Roma dove è presidente del corso di laurea magistrale in Economia, Management e Finanza. Presso la LUISS Business School coordina l'Area Sviluppo risorse umane, soft skill e leadership e il programma Executive MBA.

email: [sprofili@luiss.it](mailto:sprofili@luiss.it)

tel.: 06 85 225 374 – 251

## OBIETTIVI

Il crescente impegno richiesto nei vari contesti lavorativi per far fronte ad una concorrenza sempre più agguerrita e ad una perdurante condizione di urgenza non permette più di accompagnare eventuali situazioni di stress con i momenti di defaticamento fondamentali per non entrare in una dimensione patologica, il cosiddetto “distress”. Il distress e le sue conseguenze non riguardano solo il singolo, ma l'azienda nel suo complesso. Una popolazione aziendale altamente stressata non può infatti conseguire e mantenere l'efficienza e l'efficacia nel produrre i risultati sperati e necessari alla sopravvivenza e crescita dell'azienda.

Il corso è stato organizzato per fornire ai partecipanti conoscenze e strumenti che permettano loro di gestire lo stress del vivere quotidiano, riuscendo ad aumentare efficienza, efficacia, immediatezza e capacità di comprensione, sviluppo ideativo e creativo nelle soluzioni.

Con l'uso costante di tali capacità i partecipanti potranno migliorare la gestione del proprio tempo, così da usare tutti i diversi momenti in modo altamente performante e contemporaneamente dissolvere quella sensazione di continuità di tensione dove non esistono pause, necessarie al riequilibrio a livello psico-fisico.

I partecipanti saranno così in grado di evitare tutte le patologie fisiche-psicologiche e comportamentali derivanti da un permanere in uno stato di stress. Migliorando le performance e le relazioni interpersonali dentro e fuori dell'azienda, miglioreranno anche le capacità di interpretazione del proprio ruolo lavorativo e l'organizzazione del gruppo lavoro, grazie alla liberazione di energie costruttive prima impegnate nella gestione del proprio stato di tensione.

## DESTINATARI

- Persone che ricoprono ruoli di leader
- Persone che devono prepararsi ad assumere ruoli di responsabilità
- Persone che fanno parte di team operativi ad alto rendimento
- Tutti coloro che si riconoscono in un permanente stato di tensione

## STRUTTURA

Il corso avrà una durata complessiva di 1 giornata.

## METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso si sviluppa in una giornata ed è pensato per coinvolgere attivamente il partecipante, aiutandolo ad integrare nel vissuto gli strumenti che verranno trasferiti in modo di usarli naturalmente nel proprio quotidiano. A chiusura della giornata verrà dedicato un ampio momento di confronto collettivo sui contenuti e l'apprendimento raggiunti, dove si prevede lo scambio continuo tra i partecipanti e con il trainer.

## ATTESTATO

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai partecipanti in regola con la posizione amministrativa e che abbiano frequentato almeno l'80% delle attività di formazione.

## PROGRAMMA

Il corso prevede vari moduli, composti da brevi sessioni teoriche ed esercitazioni. Di seguito sono descritti i principali contenuti:

- Cos'è lo stress
- Capacità di auto-valutazione dello stress
- Consapevolezza della distruttività di una situazione patologica di stress
- Impostazione della respirazione
- Riconoscimento delle tensioni muscolari e tecniche di rilassamento (bioenergetica)
- Esercizi di rinforzo dell'immagine del sé
- Gestione dell'organizzazione cognitiva rivolta al sé (cognitivismo)
- Esercizi di riattivazione sensoriale per migliorare l'organizzazione del tempo (psicologia positiva)
- Trasferimento di strumenti di rilassamento e di rinforzo (EMDR, psicologia positiva)
- Confronto sull'esperienza vissuta con il supporto del trainer per elaborare e riprodurre tutto ciò che è stato appreso.

## FACULTY

**Paola Vinciguerra**, Psicoterapeuta specializzata in varie tecniche di approccio al paziente (psicoterapia, analisi bioenergetica, terapia cognitivo-comportamentale, gestalt, terapia individuale e di gruppo, training autogeno, E.M.D.R.). Dal 2007 è Responsabile dell'UIAP (Unione Italiana Attacchi di Panico) presso la Casa di Cura Paideia di Roma. Dal 2005 è Presidente dell'EURODAP (Associazione Europea per il disturbo da attacchi di panico). Partecipa a conferenze, eventi divulgativi e trasmissioni televisive e radiofoniche su argomenti psico-sociologici. Partecipa a conferenze stampa presso la Sala del Cenacolo (Camera dei Deputati). Scrive e pubblica correntemente articoli scientifici e divulgativi e testi monografici. Dal 1973 ad oggi, a vario titolo, organizza e tiene workshop per aziende e istituzioni, in aula o modalità stanziale, su tecniche per: miglioramento del rapporto di fiducia con se stessi, gestione dell'ansia-stress, imparare a essere vincenti, riorganizzare le energie per i momenti di precarietà.

## SEDE

Il corso si svolgerà presso la sede della LUISS Business School, Viale Pola, 12 – Roma (se non comunicato diversamente al partecipante)

## ORARIO

Orario: Sabato 10.00-18.00

## QUOTA D'ISCRIZIONE

### **Euro 650,00 + IVA**

Per le iscrizioni pervenute alla Segreteria Organizzativa almeno 30 giorni prima della data di inizio del Corso si applicherà uno sconto del 10% sul totale (non cumulabile con altre riduzioni).

Le aziende che iscriveranno 2 partecipanti allo stesso Percorso/Corso potranno usufruire di una riduzione delle rispettive quote d'iscrizione pari al 10%; in caso di iscrizione di 3 o più partecipanti, la riduzione delle rispettive quote di iscrizione è pari al 20%. Tali riduzioni si applicano anche qualora le iscrizioni si riferiscano ad edizioni diverse dello stesso corso se tenute nel medesimo anno solare.

I Partecipanti (persone fisiche) che hanno già frequentato un Percorso/Corso LUISS Business School e i laureati LUISS Guido Carli potranno usufruire di una riduzione delle rispettive quote d'iscrizione pari al 10%, non cumulabile con altre riduzioni.

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare la scheda di iscrizione ed inviarla via posta o via fax alla segreteria organizzativa:

LUISS Business School - Segreteria Organizzativa

Viale Pola, 12 - 00198 Roma

Tel. + 39 06 85225251 Fax + 39 06 85225682

Numero Verde 800-901194 / 800-901195

L'iscrizione al corso si intende perfezionata nel momento in cui la segreteria darà conferma della ricezione della scheda di iscrizione debitamente compilata e sottoscritta.

Allo scopo di garantire la qualità delle attività di formazione nonché dei servizi extra formazione resi ai Partecipanti, le iscrizioni al Corso sono a numero programmato.

La data di arrivo della richiesta di iscrizione, completa in ogni sua parte e debitamente sottoscritta, determinerà la priorità di iscrizione.

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota d'iscrizione può essere pagata mediante Bonifico Bancario - indicante gli estremi del partecipante, il titolo e il Codice del Corso/Seminario a favore di:

### **Luis Guido Carli - Divisione LUISS Business School**

c/c 400000917 - ABI 02008 - CAB 05077 - ENTE 9001974

IBAN IT17H 02008 05077 000400000917

n. agenzia 274 - dipend. 31449

Viale Gorizia, 21 - 00198 Roma

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI SUL CORSO

### **LUISS Business School**

Area Executive Education & People Management

Segreteria - Rita Addari

T 06 85225 251

F 06 85 225 682

email: [peoplenews@luiss.it](mailto:peoplenews@luiss.it)

<http://www.formazioneibs.luiss.it/catalogo/personaleorganizzazione.aspx>

