

# gestire lo STRESS ORA



## ORA di SAPERE

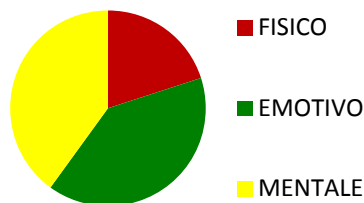
- i costi dovuti allo stress in Svizzera superano gli 8 miliardi
- ca. il 16% dei collaboratori soffre di Burnout
- buona parte della popolazione non conosce né il significato della parola stress, né il motivo della sua esistenza
- imparare a gestire lo stress è fondamentale per vivere bene

## ORA di ESSERE

*“Quando ho pregato per il successo, mi sono dimenticato di chiedere un buon sonno e una buona digestione.”*

Aristotele

## Livelli di allenamento



## ORA di FARE

Grazie alla GESTIONE DELLO STRESS potrai:

- ✓ **Ridurre il malessere e comprenderne l'origine**
- ✓ Prendere maggior **potere** sulla tua vita
- ✓ **Migliorare** sostanzialmente la **qualità** del lavoro e l'**efficienza**
- ✓ **Conoscere** i **tre tipi** di stress
- ✓ Imparare a **rilassarti**
- ✓ **Superare le difficoltà** e le convinzioni limitanti

DURATA: 1 giorno  
GRUPPO: da 4 a 20 persone  
LUOGO: è necessaria un'aula con beamer  
COSTO: in base al nr. di partecipanti, da CHF 1'200

**RICHIEDI UN  
APPUNTAMENTO**

**prenotazioni:**  
**info@ora.ch**  
079.239.01.34

