

Corso - 24/02/2026

Sotto pressione, senza stress

Trasformare la pressione in performance: strategie concrete per il benessere e la produttività in azienda

Obiettivi

Le aziende si trovano ad agire in un periodo storico/culturale caratterizzato da grandi cambiamenti, futuro incerto e obiettivi poco programmabili. Dal punto di vista operativo questo si traduce spesso in richieste pressanti all'interno dell'organizzazione. La pressione diventa quindi una condizione abbastanza inevitabile nella vita lavorativa, ma può essere una leva motivante per la crescita dei collaboratori se viene compresa e gestita in modo efficace.

È possibile gestire la pressione trasformando lo stress negativo che ne deriva in possibilità di sviluppo di nuove abilità e soluzioni più adeguate. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere e sapere individuare quali sono le cause all'origine della situazione di stress
- Diventare responsabili del proprio bilanciamento vita lavoro
- Saper gestire tempo ed energia
- Riconoscere i bisogni che alimentano la percezione di stress in ambito lavorativo
- Mettere in pratica strategie per migliorare le performance lavorative mantenendo il benessere.

Programma

- Riconoscere e definire le situazioni di stress e la nostra percezione
- Riconoscere quali nostre parti possono ampliare la situazione di stress
- Andare alla ricerca del nostro Work Life Balance
- Definire strategie pratiche per trasformare in vantaggi di abilità e competenza le situazioni di pressione.

Il percorso si compone di aspetti teorici, pratici, riflessivi e momenti di condivisione.

Ulteriori informazioni

La quota di partecipazione è comprensiva di materiale didattico in formato digitale e attestato di partecipazione.

Si intendono aziende associate quelle aderenti alle associazioni: ACIMAC, ACIMALL, AMAPLAST, FEDERTEC E UCIMA.

Destinatari

Manager, responsabili di funzione, HR e chiunque voglia migliorare le performance lavorative preservando il benessere

Durata

6 ore

Quota di adesione:

400,00 € + IVA a persona per le aziende associate

500,00 € + IVA a persona per le aziende non associate

Date e Sedi di svolgimento

24/02/2026 09.30-12.30 - ONLINE

03/03/2026 09.30-12.30 - ONLINE