

## **SEMINARIO**

### **Come ridurre lo stress negativo e entrare nello stress ottimale per lavorare al meglio**

#### **1° ora**

Introduzione  
Obiettivi del Seminario  
Cos'è lo stress positivo e negativo  
Effetti dello stress sulla salute e sul lavoro  
Perché rilassarsi riduce lo stress e rinforza la mente

#### **2° ora**

Imparare a respirare  
Come, dove, per quanto tempo rilassarsi  
Esercizi di rilassamento + domande

#### **3° ora**

Si può controllare solo la propria prestazione  
Come aumentare o ridurre lo stress negativo  
L'importanza di vedere il bicchiere mezzo pieno  
Esercizi di rilassamento

#### **4° ora**

Il Self-talk per guidarsi con efficacia  
Come cambiare le parole negative in positive  
Scegliere le parole per guidarsi  
Esercitazione: Role play per cambiare da negativo a positivo

#### **5° ora**

Identificazione dello stress ottimale per lavorare al meglio  
Il grafico personale  
Esercizi di rilassamento + attivazione dello stress ottimale

#### **6° ora**

Come spostarsi da emozioni non efficaci al proprio livello di stress ottimale  
Esercitazioni pratiche  
Domande e conclusioni