

GE-AES - Gestione dell'ansia e dello stress



Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale -
Leadership e comunicazione

Durata:

2 Giorni

Lingue:

Italiano

Certificazione:

-

Descrizione del corso

Questo corso mira a gestire l'ansia e riconoscere gli stati di stress esaminando la comunicazione verbale e paraverbale

Programma

- I piani della personalità e la loro traduzione in gestualità e posture
- I tempi e gli spazi della relazione
- Gli elementi gestuali della manipolazione
- Il significato della prossemica (orientamento reciproco nello spazio)
- I gesti, i movimenti, i tic, i gesti parassiti
- Decodifica delle principali posture e caratteristiche espressive delle varie parti del corpo
- La stretta di mano e le sue implicazioni
- La comunicazione paraverbale: tono, ritmo, tempo, inflessione, volume della voce, esercitazioni pratiche, tests.
- Ansia, paura, angoscia: elementi teorici e localizzazione corporea.
- Le ansie sociali e lavorative
- Tests sulle ansie sociali
- Ansia e limitazione della comunicazione assertiva
- Lo stress
- I metodi per il recupero degli stati di ansietà e dello stress

ITCore Group

Via Balestra, 12
6900 Lugano (CH)
+41.091.9760019
www.itcoregroup.com

Via Lanino, 36
21047 Saronno (VA)
+39.02.84108669
www.itcoregroup.com