GE-AES - Gestione dell'ansia e dello stress

Soft skills - Comunicazione e Psicologia Comportamentale - Leadership e comunicazione

Durata:	Lingue:	Certificazione:
2 Giorni	**Italiano**	**-**

Descrizione del corso

Questo corso mira a gestire l'ansia e riconoscere gli stati did 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, ritrmo, 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 stadi di ansietà e dello stress