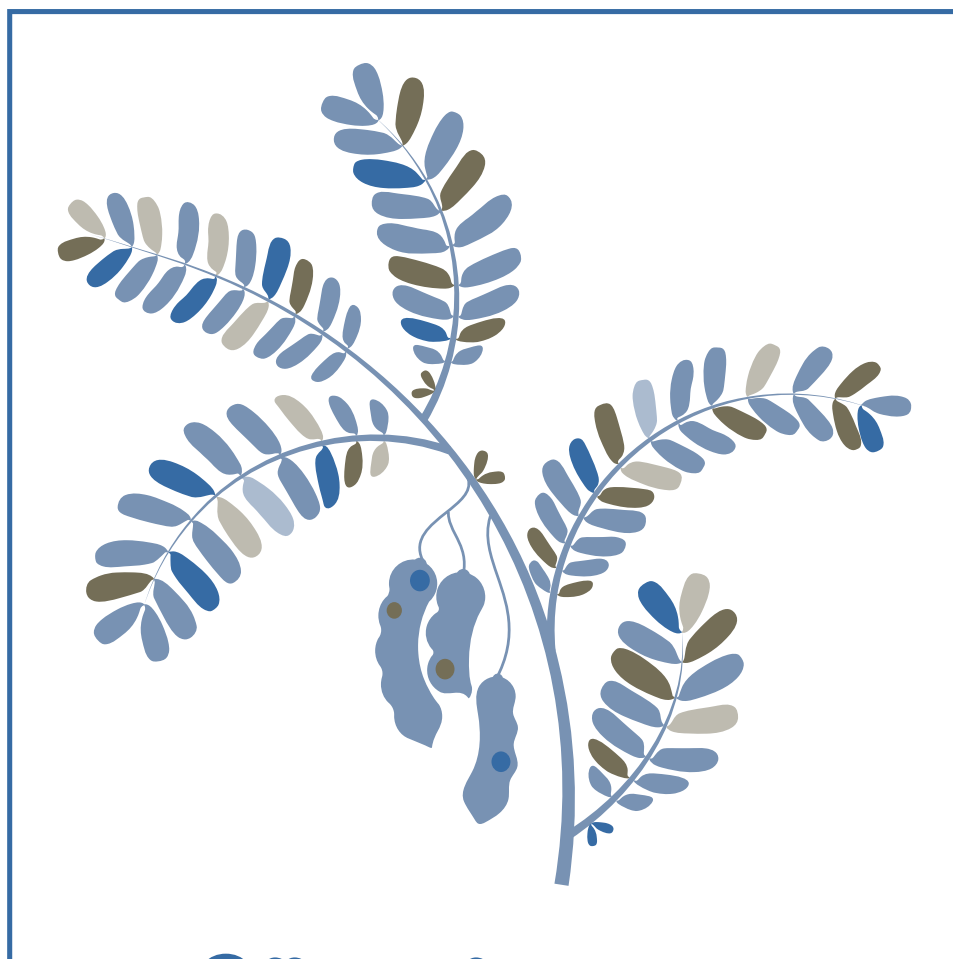


TURIN PALACE

HOTEL



Offerta formativa
Ansia e Burnout

**Formazione condotta da Raffaella Borea
 \ Consulente Comunicazione e Trainer**

Ansia e Burnout: Come ritrovare il benessere perduto

Il 34% degli Italiani dichiara di "sentirsi stressato spesso o ogni giorno", il 23% di "provare spesso ansia" e oltre il 40% di "vivere costanti sensazioni di tensione" legate a preoccupazioni lavorative, familiari e sociali. Stress, ansia e burnout sono compagni di viaggio quotidiano che impattano negativamente sul benessere psicofisico, sulla qualità delle relazioni e sulla performance professionale. Imparare a riconoscere i fattori "attivanti" e a snidare pericolosi circoli viziosi adottando una serie di comportamenti ed azioni virtuose consente di recuperare una migliore qualità di vita



Offerta formativa
&
Team building

— TURIN PALACE —

Gli argomenti:

- . Cosa si intende per stress, ansia e burnout
- . Quali i fattori scatenanti
- . Quali i campanelli di allarme
- . Cosa generano a livello psicofisico e relazionale
- . Come intervenire per affrontarli: vademecum delle "buone pratiche"
- . Affronta lo stress con lo "storytelling": il racconto come terapia

Il programma sviluppa le competenze per:

- . Riconoscere le differenze esistenti tra stress, ansia e burnout per intervenire in modo efficace
- . Individuare i principali fattori di rischio da arginare o tenere sotto controllo per non attivare condizioni stressogene e/o ansiogene e per evitare l'innestare di situazioni generatrici di burnout
- . Imparare ad ascoltarsi e a rispettare i propri bisogni
- . Innescare un circolo virtuoso teso a recuperare il proprio benessere

Dettagli corso

Durata: 3 ore

Numero formatori: 1

Numero partecipanti: 20

Offerta formativa
&
Team building

— TURIN PALACE —



Raffaella Borea
 \ **Consulente Comunicazione e Trainer**

Consulente e trainer in ambito comunicazione e welfare, da tempo collabora come formatrice con aziende di diversi comparti e con associazioni di categoria (CNA, COESI, Associazione Artigiani, Unione Industriali Bergamo, Università Di Bergamo \ facoltà Ingegneria).

Tra le sue certificazioni:



Corso di Alta formazione per le PMI – Go’In – Università degli Studi di Bergamo.



Si attesta che

Raffaella Borea

ha completato con successo il corso e ha superato il test finale di

CREATIVITA' AL LAVORO. Potenzia la tua capacità di ideare soluzioni nuove ed utili



Per informazioni

Raffaella Borea



Corso e certificazione “Creatività al Lavoro. Potenzia le tue capacità di ideare soluzioni nuove e utili” – SDA BOCCONI, School of Management.



Consulente

Raffaella Borea

ha completato con successo il corso e ha superato il test finale di

BRAND MANAGEMENT

Raffaella Borea



Corso e certificazione “Brand Management” SDA BOCCONI, School of Management.



Consulente

Raffaella Borea

ha completato con successo il corso e ha superato il test finale di

PREMIUMIZATION DA MARCA A PREMIUM BRAND

Raffaella Borea



Corso e certificazione “Premiumization - da Marca a Premium Brand” – SDA BOCCONI, School of Management.

TURIN PALACE

HOTEL



Offerta formativa
&
Team building

OFFERTA FORMATIVA & TEAM BUILDING

Il **Turin Palace** propone un'esperienza esclusiva di **Formazione e Team Building** rivolta alle aziende che desiderano offrire ai propri dipendenti attività coinvolgenti per migliorare la comunicazione, la collaborazione e il benessere organizzativo.

Abbiamo creato un'offerta **formativa completa**, che include l'**affitto della sala meeting, due moduli formativi a scelta** e un'opzione di pausa pranzo personalizzabile per arricchire il momento di condivisione.

I moduli proposti, adattabili alle esigenze specifiche di ogni team e azienda, si concentrano su:

- . **Gestione dello Stress, Ansia e Burnout**
- . **Facilitare i Flussi di Comunicazione con Bricks & Dice (LEGO® SERIOUS PLAY®)**
- . **Team Building con il Teatro**

PACCHETTO FORMATIVO & TEAM BUILDING

Durata complessiva: 6 ore (2 moduli a scelta da 3 ore ciascuno),più la pausa pranzo

Costo formazione per due moduli a scelta: 1.500 euro

Affitto sala meeting: su richiesta in base al numero dei partecipanti

Opzioni pranzo tra un modulo e l'altro:

- . Light lunch in piedi, per una pausa veloce e informale
- . Esperienza gastronomica presso il ristorante Les Petites Madeleines, per un momento di convivialità e gusto in un ambiente raffinato

DETTAGLI DELLE PROPOSTE FORMATIVE

1. Stress, Ansia e Burnout: Come ritrovare il benessere perduto

Un percorso pratico ed un momento di incontro e condivisione per riconoscere e affrontare lo stress, migliorando il benessere personale e professionale.

Contenuti:

- . Differenze tra stress, ansia e burnout
- . Fattori scatenanti e campanelli d'allarme
- . Impatti psicofisici e relazionali
- . Strategie per la gestione dello stress utilizzando carte DIXIT e POST-IT
- . Storytelling come strumento di benessere

2. Facilitare i Flussi di Comunicazione con il metodo Bricks & Dice (LEGO® SERIOUS PLAY®)

Un metodo innovativo per migliorare la comunicazione interna ed esterna attraverso il gioco e la costruzione strategica.

Contenuti:

- . Introduzione alla metodologia LEGO® SERIOUS PLAY®
- . Creazione di modelli rappresentativi delle dinamiche aziendali
- . Identificazione delle criticità e strategie di miglioramento
- . Attività pratiche di costruzione e discussione

3. Team Building con il Teatro: Creare legami, Costruire squadre

Un laboratorio esperienziale per migliorare la fiducia reciproca e la collaborazione attraverso tecniche teatrali.

Contenuti:

- . Tecniche di improvvisazione per il team building
- . Esercizi di fiducia e ascolto attivo
- . Comunicazione efficace attraverso il linguaggio del corpo
- . Role-playing e simulazioni per rafforzare le dinamiche di gruppo
- . Sviluppo della creatività e del problem-solving attraverso il teatro

A partire dal 2017, le spese per l'iscrizione a master, corsi di formazione e aggiornamento, convegni e congressi sono integralmente deducibili, fino a un massimo di 10.000 euro annui (art. 9, L. 81/2017).

Offerta formativa
&
Team building

— TURIN PALACE —



TURIN PALACE
HOTEL

Per informazioni e prenotazioni,
il nostro team è a disposizione.

*il Team MICE del Turin Palace
Loredana, Noemi, Giulio*

prenotazioni@turinpalacehotel.com | Tel +39 011 082 5321