



PROGETTO SMART US

PROGETTO SMART US – STRESS E RESILIENZA
WEBINAR AD ACCESSO GRATUITO CON STEFANO NICOLETTI



Lo scopo del Corso di Formazione ?SMART US? è ottimizzare la prestazione lavorativa, studentesca, professionale e imprenditoriale, agendo su quattro elementi fondamentali:

Accrescere la consapevolezza e la conoscenza di noi stessi

Aumentare la qualità delle risposte sotto stress, sia quello acuto che quello di base

Stabilizzare la motivazione su livelli alti e sostenibili

Coltivare una stabile resilienza, nelle emergenze o nella quotidianità

CONTATTACI

Via Massa Avenza 38B - 54100 Massa (MS)
Email: info@smartrevolution.net
Tel: +39 3334952771

 [smartrevolution srl](https://www.facebook.com/smartrevolution srl)

 [smart_revolution_srl](https://www.instagram.com/smart_revolution_srl)

 [smart-revolution-srl](https://www.linkedin.com/company/smart-revolution-srl)



L'idea progettuale nasce dalla rinnovata evidenza che possiamo diventare la miglior versione di noi stessi solo quando siamo in grado di rimanere lucidi, consapevoli dei mezzi a nostra disposizione (compresi quelli di comunicazione), concentrati su ciò che possiamo controllare, capaci di assorbire gli urti provenienti dall'esterno.

Il corso, composto da 5 incontri della durata di 1 ora e 30 minuti, si svolge in modalità e-learning.

La prima lezione, totalmente gratuita e senza impegno, sarà svolta il 19/06/2020 alle ore 18:00

1. Stress e Resilienza

Come aumentare la qualità delle risposte sotto stress e coltivare una stabile resilienza

2. Accettazione e mindfulness

Accettare ciò che non possiamo controllare non è solo una scelta efficiente, ma anche

CONTATTACI

Via Massa Avenza 38B - 54100 Massa (MS)
Email: info@smartrevolution.net
Tel: +39 3334952771

 [smartrevolution srl](https://www.facebook.com/smartrevolution srl)

 [smart_revolution_srl](https://www.instagram.com/smart_revolution_srl)

 [smart-revolution-srl](https://www.linkedin.com/company/smart-revolution-srl)



l'unica che ci permetta di rimanere lucidi e capaci di garantire il nostro benessere.

3. Comunicazione efficace e "Zoom fatigue"

I mezzi di comunicazione non sono tutti uguali: conoscerne le caratteristiche più profonde ci permette di utilizzarli al meglio e di prevenire conseguenze inattese.

4. Motivazione e "deep learning"

Crescere e imparare sono percorsi quotidiani per i quali servono motivazioni di alta qualità e alta intensità: come coltivarle?

5. Gestire le crisi personali e di comunità

Le crisi sono opportunità se ne riconosciamo i segnali, interveniamo in modo tempestivo e sappiamo come ricondurle a una nuova normalità.

Cliccando sul seguente Link potrai accedere alla prima lezione, completamente gratuita e senza impegno.

<https://zoom.us/meeting/register/tJltc-qoqzpjE9JYOMgkYWGfnMQOICayAnMz>

CONTATTACI

Via Massa Avenza 38B - 54100 Massa (MS)
Email: info@smartrevolution.net
Tel: +39 3334952771

 [smartrevolutionsrl](#)

 [smart_revolution_srl](#)

 [smart-revolution-srl](#)



Potrai scaricare la nostra Brochure per avere maggiori INFO sul nostro docente Stefano Nicoletti, per consultare il calendario completo e il costo del corso.

Ti aspettiamo!

CONTATTACI

Via Massa Avenza 38B - 54100 Massa (MS)
Email: info@smartrevolution.net
Tel: +39 3334952771

 [smartrevolutionsrl](#)

 [smart_revolution_srl](#)

 [smart-revolution-srl](#)