



### **Gestione dello Stress e delle Emozioni. Trasformare la pressione in energia positiva.**

*Lo stress non è il nemico: è una forza da imparare a gestire. Questo percorso aiuta le persone e i team a sviluppare consapevolezza emotiva e strategie concrete per mantenere lucidità anche nei momenti di maggiore tensione.*

#### **Obiettivi del percorso**

- Riconoscere e gestire le emozioni nei momenti di pressione.
- Migliorare la capacità di concentrazione e autoregolazione.
- Prevenire il sovraccarico mentale e migliorare il benessere organizzativo.
- Imparare a trasformare lo stress in alleato della performance.

#### **Valore per l'azienda**

- Riduzione dei livelli di stress e conflittualità interna.
- Maggiore stabilità emotiva e produttività nei team.
- Migliore clima aziendale e minori assenze dei collaboratori

#### **Valore per le persone**

- Più equilibrio emotivo e chiarezza mentale.
- Maggiore serenità e fiducia nelle proprie capacità.
- Strumenti concreti per gestire le sfide quotidiane con calma e lucidità.

*Ogni percorso VivamenteLab nasce da un'analisi preliminare del fabbisogno attraverso un **questionario**, e include **KPI misurabili** per monitorare l'impatto reale del cambiamento.*

**Federico Votta**

