

Chaos Management & Problem Solving

Venerdì 04 Ottobre 2019

09:00 Registrazione dei Partecipanti

09:30 Presentazione e giro di tavolo. Lavoro di gruppo su aspettative e vissuto.

10:15 Cos'è lo stress e perché lo viviamo, fonti e cause, 10 passi per superare lo stress

11:00 Coffee Break

11:30 Affrontare i problemi in chiave costruttiva, tecniche di problem solving, thinking out of the box

13:00 Lunch

14:00 Sapere, saper fare, saper essere, saper divenire, la consapevolezza di sé, situazione attuale VS situazione desiderata, ostacoli e risorse

15:00 SWOT analysis personale, la resilienza e la gestione degli errori

16:00 So what" e piano d'azione personale. Peer to peer mentoring

17:00 Chiusura lavori