

# 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