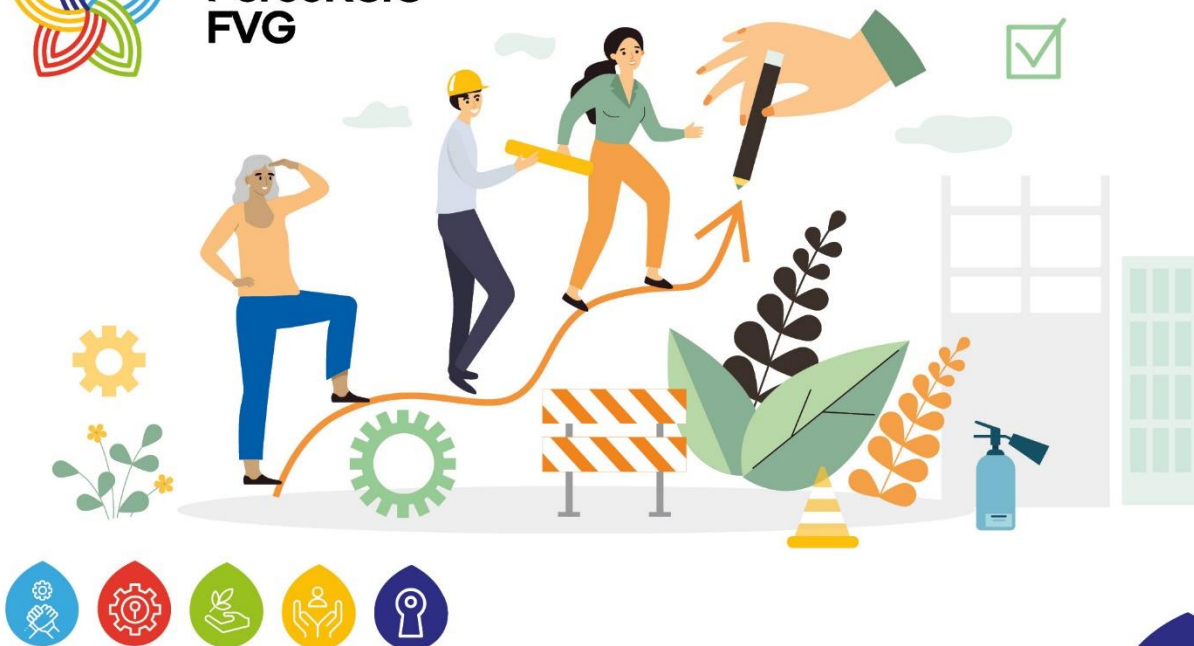




PercoRSIC
FVG



SEMINARI / WORKSHOP / FOCUS GROUP

SALUTE & SICUREZZA



IL PILOTA INTERNO

Guidare le emozioni sotto pressione con il linguaggio della mente

L'iniziativa si rivolge a:

imprenditori e imprenditrici; lavoratori e lavoratrici delle imprese del territorio regionale; figure HR, responsabili della formazione, della sicurezza e della sostenibilità; rappresentanti di organizzazioni interessati ai temi della salute e sicurezza.

L'obiettivo del corso è di promuovere:

1. La prevenzione del burnout;
2. La gestione dello stress;
3. La riduzione degli errori.

Sede e data

MIDHUB Academy
via Cotonificio 217
giovedì 07 maggio 2026
dalle 14:30 alle 18:30

Programma

Gestire lo stress attraverso le parole

- **La Mappa del Dialogo Interno:** in PNL, il dialogo interno è spesso il modo in cui categorizziamo l'esperienza. In una situazione di stress il dialogo interiore diventa veloce, critico e ridondante. In questa prima fase impareremo a cambiare il tono, il volume e la velocità della voce critica per togliere potere emotivo.

- **Il Ciclo della Performance:** come trasformare il "devo" in "voglio" o "posso". In questa seconda fase utilizzeremo ancora per passare da uno stato di confusione a uno stato di calma.

- **La Fisiologia dello Stress e il Bio-Hacking Mentale:** l'effetto che la mente ha sul corpo. In questa ultima fase mostreremo come la postura e la respirazione influenzino il dialogo interno. La fisiologia chiusa orienta il dialogo al problema, la fisiologia aperta porta il dialogo verso la soluzione.

Relatore: Dr. Luigi Antonio Luvinetti

Dal 2010 è docente e formatore nel settore sportivo, aziendale e personale. La sua formazione è pensata per sviluppare competenze concrete e strategiche, per ottenere risultati concreti e misurabili. I suoi temi sono coaching, comunicazione efficace, public speaking, leadership, tecniche di vendita e goal setting.

Modalità di partecipazione

Per motivi organizzativi, è richiesta l'iscrizione inviando una mail di adesione all'indirizzo:

formazionecontinua@bearzi.it.

In caso di un numero di partecipanti superiore alla capienza dell'aula, verrà data priorità all'ordine di arrivo delle iscrizioni.

Il workshop sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 5 persone.

Al termine del workshop verrà somministrato un questionario di gradimento.

La partecipazione al workshop è gratuita.

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per informazioni

Fondazione Salesiani FP INE – i.s.
formazionecontinua@bearzi.it
0432493981



