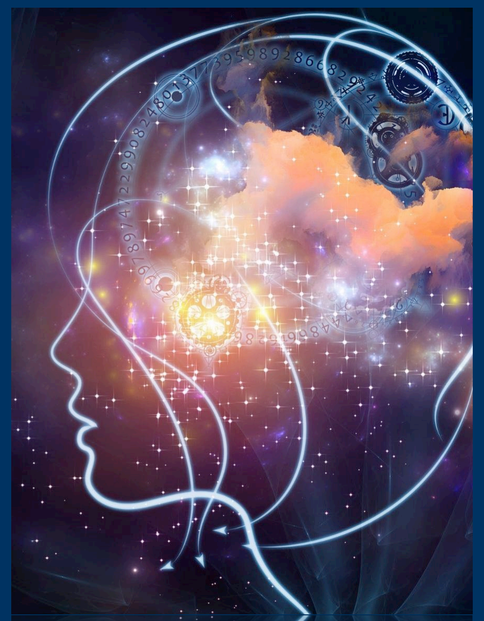

MIND POWER

Riduci lo STRESS. Migliora le PERFORMANCE Manageriali!

In un contesto come quello attuale, in cui è facile vivere stress molto elevato, ansia, esitazioni, saper controllare il proprio stato d'animo, le emozioni ed i pensieri correlati, è il miglior antidoto per vivere al meglio la propria professione e la propria vita.

Percorso in modalità coaching esperienziale

CAIMI STUDIO
COACHING
FORMAZIONE

CAIMI STUDIO - 2023©

Una mente leggera, meno stressata, libera di pensare, agevola il mondo degli affari.

▹ Nell’universo frenetico degli affari, così come lo viviamo oggi, le aziende spesso si concentrano sull'obiettivo principale: ottenere risultati. Corretto da un certo punto di vista. Tuttavia, un aspetto cruciale e spesso trascurato, è **la gestione dello stress dei dipendenti**, in particolare dei manager. Gli **alti livelli di stress possono influire negativamente sulla concentrazione**, **sulla creatività** e **sulla capacità decisionale** dei manager. Quando i dirigenti si sentono sopraffatti dalle richieste, è probabile che commettano errori evitabili e siano meno in grado di gestire efficacemente le sfide quotidiane. Questo può portare a decisioni affrettate, tensioni interne e persino a un alto tasso di turnover tra i dipendenti.

▹ La **buona notizia** è che **ridurre lo stress può avere un impatto significativo sulle performance manageriali** e, di conseguenza, sull'intera azienda.

▹ Ridurre lo stress non significa necessariamente eliminare tutte le sfide, ma piuttosto fornire ai manager risorse e strategie per affrontarle in modo efficace.

▹ In conclusione, **investire nella riduzione dello stress** in azienda è un **passo fondamentale** per **migliorare le performance manageriali**.

CAIMI STUDIO COACHING FORMAZIONE

In che modo ***Meditazione Veloce*** e ***Stato di Trance Leggera*** possono risultare estremamente efficaci per la gestione del tuo business?

▹ Le **proprietà rigenerative** che possiedono questi due “strumenti” a disposizione delle mente, hanno **trovato conferma in numerosi studi** e se da un lato i primi riguardavano soggetti singoli con le loro paure, ansie e limiti autoimposti, con il proseguire degli anni si è data molta attenzione agli **effetti** che generano anche **sui team di lavoro** e l’**incidenza positiva**, in termini aziendali, che **esercitano sulle prestazioni lavorative dei manager**.

▹ In un contesto come quello attuale, in cui è facile vivere punte di stress molto elevate, **poter controllare il proprio stato d’animo**, **le emozioni** ed **i pensieri** è sicuramente un’opportunità da considerare.

▹ **Staccare la mente per rigenerare la mente!**
Quello che è sorprendente, in tutto questo, è che **bastano veramente pochi minuti per rigenerarci**, ovviamente se sappiamo come farlo e, con questo percorso, per te sarà facile poi dire “io so come farlo”.

MIND POWER Riduci lo STRESS. Migliora le PERFORMANCE Manageriali!

Con questa esperienza apprendi come gestire al meglio la tua mente indirizzandola a ridurre e allontanare da te lo stress, consentendo la **rigenerazione dell'energia positiva** e l'**agilità di pensiero** che ti servono. Vivere meglio il lavoro, essere più felice e positivo, ottenere il massimo da te e dagli altri velocemente. Teoria? Si certo, ma anche molta pratica che avrai già fatto con la tua mente.

MIND POWER 1

- Come funziona la mente umana
- Dove nascono le emozioni
- Stress, ansia e tensione
- Meditazione veloce e stato di trance leggera
- Autosuggestione e immaginazione
- L'auto-ipnosi che libera la mente
- Associazione e dissociazione
- Altra visione, altre prospettive

MIND POWER 2

- Rigenerazione dell'energia mentale
- Ancoraggi della mente e bias cognitivi
- Attivazione del pensiero positivo
- Problem solving agile
- Atteggiamento virtuoso
- Miglioramento delle performance
- Accelerazione dei processi decisionali

CAIMI STUDIO COACHING FORMAZIONE

CAIMI STUDIO - 2023©

Metodologia

- Il percorso è strutturato secondo i criteri del coaching esperienziale, questo per accelerare e rendere agile l'elaborazione dei contenuti appresi e la successiva messa in atto con se stessi e verso gli altri. Un cambiamento comportamentale veloce, efficace e duraturo.
- Sono previsti 2 incontri della durata di 4 ore ciascuno, in modalità online o in presenza.
- Il numero massimo consigliato è di 15 partecipanti.

Budget:

- 1.350 euro + IVA
  (escluso spese di trasferta ed eventuale pernottamento)

- *EXTRA: Ai partecipanti potranno essere riservati successivi piani di coaching, individuali o di team, sulla base di specifiche esigenze emerse nel percorso.*

0523 174.94.95

info@caimistudio.com

CAIMI STUDIO
COACHING
FORMAZIONE

CAIMI STUDIO - 2023©

Lavoriamo con manager, imprenditori e professionisti dei settori: BANCARIO, FOOD, PREZIOSI, FASHION, BENESSERE, ASSICURATIVI, ELETTRODOMESTICI, RADIO, TV, DISCOGRAFIA, WEB, LEGALE, FRANCHISING, FIERISTICO, COSMETICA, FARMACIA, INVESTMENT, WEALTH MANAGEMENT.

Alcune referenze in ambito aziendale e associativo per interventi formativi. EURAC Bolzano, ING BANK, GOLDMAN SACHS, MEDIOLANUM, ASCOM Vicenza - Bassano d. G., PERFORMA Ravenna e Rimini, ASS. INDUSTRIALI Pesaro e Urbino, ASS. INDUSTRIALI Rimini, ALPERIA, ASS. COMMERCIANTI Arezzo, CPV. G. RUMOR Vicenza, ASS. INDUSTRIALI – Piacenza, UNIONE IND. FOREMA Padova, COFIMP Unindustria Bologna, TELMECOM, CUOA Impresa Vicenza, UNIONE IND. Torino, UNIONE IND. Cuneo, BANCO BPM, CENTRO FORM. IST. PIETRO PIRELLI Milano, BARCLAYS BANK, FORMED Roma, JP MORGAN AM, CONFAPI, DLA PIPER, IMAGE LINE, C.C.I.A.A. Piacenza, BANCA MONTE PASCHI, ECIPAR Piacenza, RIZZI DESIGN STUDIO, LUXOTTICA, ESSILOR, ADHR, ADICO Milano, Confindustria Foggia, CITI BANK - ALLIANZ BANK- COOPERATIVE SAN MARTINO - AIDDA Milano, MAXION WHEELS, ESPO ELECTRONICS, FORPIN Piacenza, CLIFFORD CHANCE, Ass. Industriali Trento, CENISIO, SAITEL Telecomunicazioni, FORMART Rimini, MANTERO, WIFI Bolzano, KRUK, CCIAA PISA, SINORA, DECALACQUE, DADA, TIFONE, RECARLO, TIS Bolzano, Caravan Park Sexten, ROTOTHECH, Ass.Ind Cremona, GRUPPO HERA, MICRODATA, FREEDA MEDIA, AUTOVIE PADANE, Università degli Studi di Milano BICOCCA.

Per motivi di riservatezza non riportiamo nominativi di referenze per attività di coaching, team coaching e workout.

Media che hanno parlato di noi
SKY TG24, RAI, RADIO24, CANALE 5, AFFARI E FINANZA, CORRIERE DELLA SERA, CORRIERE ECONOMIA, SOLE 24 ORE, LA STAMPA, LA REPUBBLICA, IL MESSAGGERO.

CAIMI STUDIO
COACHING
FORMAZIONE

Caimi Studio Srl
Via Monte Napoleone 8 20121 Milano (MI)
Via Sant'Eufemia 21 29121 Piacenza (PC)
www.caimistudio.com info@caimistudio.com - tel: 0523 174.94.95 - 2023©