



Stress Profile persolog®

Lo strumento per riconoscere gli stressori personali e per sviluppare le strategie efficaci per la gestione dello stress.

Non è un diagnostico, ma un questionario per prendere consapevolezza del proprio comportamento sotto stress.

"Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a cavalcarle" (J. Goldstein)

DOVE È USATO

Lo Stress Profile persolog® è uno strumento utilizzato a livello internazionale nei contesti organizzativi per riconoscere gli stressori e il proprio modo di gestire lo stress. È disponibile in 30 lingue.

Lo Stress Profile è uno strumento utilizzato unicamente da persone che hanno ottenuto la certificazione internazionale persolog® e si può utilizzare nei seguenti ambiti:



FORMAZIONE E SVILUPPO PERSONALE

Per riconoscere gli stressori che le persone percepiscono come maggiormente stressanti, per acquisire maggiori risorse esterne e interne, per conoscere il proprio modo di far fronte allo stress, per ampliare le proprie abilità di gestione dello stress e trasformare così la pressione in energia.



HUMAN RESOURCES E MANAGEMENT

Per analizzare il livello di stress dell'ambiente di lavoro, per comprendere cosa determina conflitti o alti livelli di tensione all'interno di un team, per alzare il livello di competenza nella gestione dei momenti di stress.

VALORE AGGIUNTO

- ★ Comprendere quali sono i principali stressori dell'ambiente di lavoro.
- ★ Acquisire strategie di gestione dello stress efficaci, dalla risoluzione dei problemi alla gestione delle proprie emozioni.
- ★ Potenziare e ampliare le proprie risorse per affrontare bene le situazioni stressanti.
- ★ Conoscere il proprio personale modo di reagire allo stress.
- ★ Abbandonare strategie disfunzionali e sperimentare modalità efficaci di gestire lo stress.
- ★ Liberarsi dalle convinzioni e dai comportamenti inefficaci che alimentano la percezione dello stress.

COSA DEVI SAPERE

- » Ognuno di noi ha il proprio personale modo di far fronte allo stress.
- » La percezione dello stress aumenta quando non si hanno le risorse per affrontarlo.
- » Oltre al personale modo di gestire lo stress esistono altre tecniche e strategie efficaci.
- » Riconoscere i propri stressori, prevenirli e adottare le strategie di gestione dello stress più efficaci è il modo più semplice per liberarsi dallo stress.