



AUTOTUTELA

Corso di Prevenzione dei Conflitti e Gestione di situazioni critiche

Giovedì 28 Marzo ore 18

Sala Consiglio Confcommercio, via Begarelli, 31

OBIETTIVI

Conoscere meglio sé stessi, a livello psico-fisico e motorio, prendere consapevolezza dell'ambiente circostante, stimolare e governare la comunicazione verbale e non verbale, gestire stress emotivo, aggressività e paura, affrontare situazioni critiche, sviluppare capacità di prevenzione, sapere agire in modo sicuro ed efficace, rinforzare la propria autostima, consolidare l'autoefficacia.

CONTENUTI

- Elementi di comunicazione verbale e non verbale;
- Gestione della distanza e principi di prossemica;
- Gestione di stress, paura e aggressività;
- Gestione del proprio corpo nello spazio: postura corretta, movimento, spostamento;
- Utilizzo del corpo in situazioni critiche;
- Principi di autotutela e difesa personale
- Scenari specifici legati alle attività svolte sul luogo di lavoro

GRATUITO

Gratuito per i dipendenti di aziende in regola con i versamenti all'Ente Bilaterale Ebitermo e per tutti i soci Confcommercio Imprese per l'Italia Ascom Modena

INFO E ISCRIZIONI

luca.ascari@confcommerciomodena.it

marketing@confcommerciomodena.it

0597364300

DOCENTI

Remo Grassetto, ideatore metodo Mas

Aldo Pigoli Università Cattolica del Sacro Cuore Milano

METODO MAS®

International Academy for Security and Defence è una società leader in Italia nel campo della formazione e dell'addestramento e nella prevenzione dei conflitti e nella gestione delle situazioni critiche. Utilizza il metodo di prevenzione e gestione delle situazioni critiche e difesa personale MAS Moving Action Surprise System.