

TITOLO DEL CORSO

GESTIONE DELLO STRESS E INTELLIGENZA EMOTIVA

DURATA IN ORE	12
DATA INIZIO DEL CORSO	07 aprile 2025
DATA TERMINE DEL CORSO	14 aprile 2025
METODOLOGIA	<input checked="" type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	Gestire lo stress non è solo una necessità, ma una vera e propria opportunità di crescita. In questo corso, ti guideremo nel riconoscere le cause dello stress e nel trasformarlo in una risorsa positiva per la tua vita professionale e personale. Imparerai a sviluppare l'intelligenza emotiva, reagendo con equilibrio alle sfide quotidiane e migliorando le tue relazioni e performance.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none">• Identificazione dello stress: riconoscere i segnali dello stress e comprenderne l'impatto.• Tecniche di gestione: metodi pratici per ridurre lo stress e aumentare la produttività.• Intelligenza Emotiva: strumenti per gestire le emozioni e migliorare le tue risposte alle situazioni difficili.
DOCENTI	FRANCESCA CILENTO
CALENDARIO LEZIONI	Calendario Lunedì 07 aprile - lunedì 14 aprile Orario: 9.00 - 13.00 / 13.30 - 15.30 È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	CONFCOMMERCIO FORMAZIONE Piazzetta Don Gandossi, 1 - Osio Sotto
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707