

TITOLO DEL CORSO

GESTIONE DELLO STRESS AL LAVORO: COME SFRUTTARLO PER MIGLIORARE

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	da definire
DATA TERMINE DEL CORSO	da definire
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	In certi momenti della vita è possibile che le richieste provenienti dal nostro mondo (famiglia, amici, lavoro) superino le nostre risorse. Ci possiamo sentire stanchi e facilmente irritabili. Lo stress inizia da qui. Non sempre la sensazione di stress è associata a stati negativi, c è anche lo stress buono, quello che ci carica e ci motiva. Durante il percorso verranno presentate efficaci strategie per imparare a gestire lo stress e a trasformarlo in energia per migliorare la nostra performance e mantenere elevato il livello di concentrazione e interesse.
CONTENUTI	Cos'è lo stress e come funziona Quali sono le mie risorse e come potenziarle Quali i vantaggi dello stress Strategie per migliorare le risposte allo stress e sfruttare la sua energia
DOCENTI	ALESSANDRA GRASSI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario da definire 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)	Ascom Formazione - Osio Sotto
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707