

TITOLO DEL CORSO

LA GESTIONE DEGLI EVENTI STRESSANTI E LA RESILIENZA

DURATA IN ORE	16 ore
DATA INIZIO DEL CORSO	12 settembre
DATA TERMINE DEL CORSO	30 settembre
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario e del Turismo di Bergamo, che vogliono riconoscere ed utilizzare strumenti adeguati per mantenere il controllo dello stress.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	L'obiettivo è quello di far comprendere e gestire le emozioni proprie e dei propri collaboratori/colleghi, di imparare a gestire le situazioni critiche e i conflitti e a gestire lo stress, di imparare ad ascoltare in modo empatico, di approfondire e migliorare la conoscenza individuale delle proprie potenzialità, di sviluppare capacità di lavoro in gruppo. Inoltre si vuole sviluppare la capacità di affrontare in maniera positiva gli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita lavorativa dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che l'attività lavorativa offre.
CONTENUTI	Stress: definizione; Eu e Di Stress, differenze ed elementi; Gli attori: Stressor, Individuo e Contesto; I 16 consigli per rimanere in Eustress; Il concetto di Resilienza nella gestione dello stress; La Comunicazione Assertiva per l'uscita dal Distress; Le 5 fasi croniche del Distress: come riconoscerle; Applicare le strategie più opportune per la gestione delle fasi croniche; I metodi per la gestione del distress; Il metodo COPING; Il metodo CAMPO; Creatività e Solver come profilassi per la gestione dello stress; "Il mio piano di miglioramento"; Raccolta feedback e conclusioni.
DOCENTI	Angelo Della Vedova
CALENDARIO LEZIONI	12 settembre, ore 14:00-18:00 17 settembre, ore 14:00-18:00 23 settembre, ore 14:00-18:00 30 settembre, ore 14:00-18:00 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)	Corso erogato a distanza (FAD) tramite piattaforma Zoom.
PER INFORMAZIONI	Arabella Abbiati, AGSG s.r.l. Bergamo. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247