

GESTIONE DELLO STRESS IN AMBITO LAVORATIVO

Caratteristiche generali:

✓ Sede corso **FAD**

✓ Durata del corso **16 ORE**

Obiettivi del corso:

Il corso ha l'obiettivo di fornire strumenti utili per sviluppare l'intelligenza emotiva e prevenire lo stress, gestendo le proprie emozioni anche nei momenti difficili e instaurando un clima positivo con i diversi interlocutori in ambito lavorativo. L'obiettivo del corso è di far acquisire e potenziare gli strumenti utili per superare le situazioni stressanti e per raggiungere propri scopi personali e lavorativi.

Contenuti corso:

- ✓ L'emozioni e la loro gestione
- ✓ Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico
- ✓ Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- ✓ Ri-Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere perché a volte sono inefficaci
- ✓ Consapevolezza: comprendere le proprie emozioni
- ✓ Intelligenza sociale: vantaggi e svantaggi delle emozioni al lavoro

Contenuti e calendario del corso

DATA	DALLE ORE	ALLE ORE	DOCENTE	TOT ORE
27/01/2026	9.00	13.00	Mita Cabalista	4
28/01/2026	9.00	13.00	Mita Cabalista	4
29/01/2026	9.00	13.00	Mita Cabalista	4
30/01/2026	9.00	13.00	Mita Cabalista	4

Certificazioni rilasciate:

Ai partecipanti che avranno frequentato almeno il 70% delle ore del corso, al fine dell'accertamento della competenza, sarà adottata una metodologia di valutazione che terrà conto della prova finale e della valutazione dei docenti. Verrà rilasciato l'attestato di abilità e conoscenza a coloro che frequentano almeno il 70% delle ore del corso e che superano la prova finale.