

Saper gestire lo stress

A CHI SI RIVOLGE

Tutti coloro che hanno a che fare con situazioni stressanti.

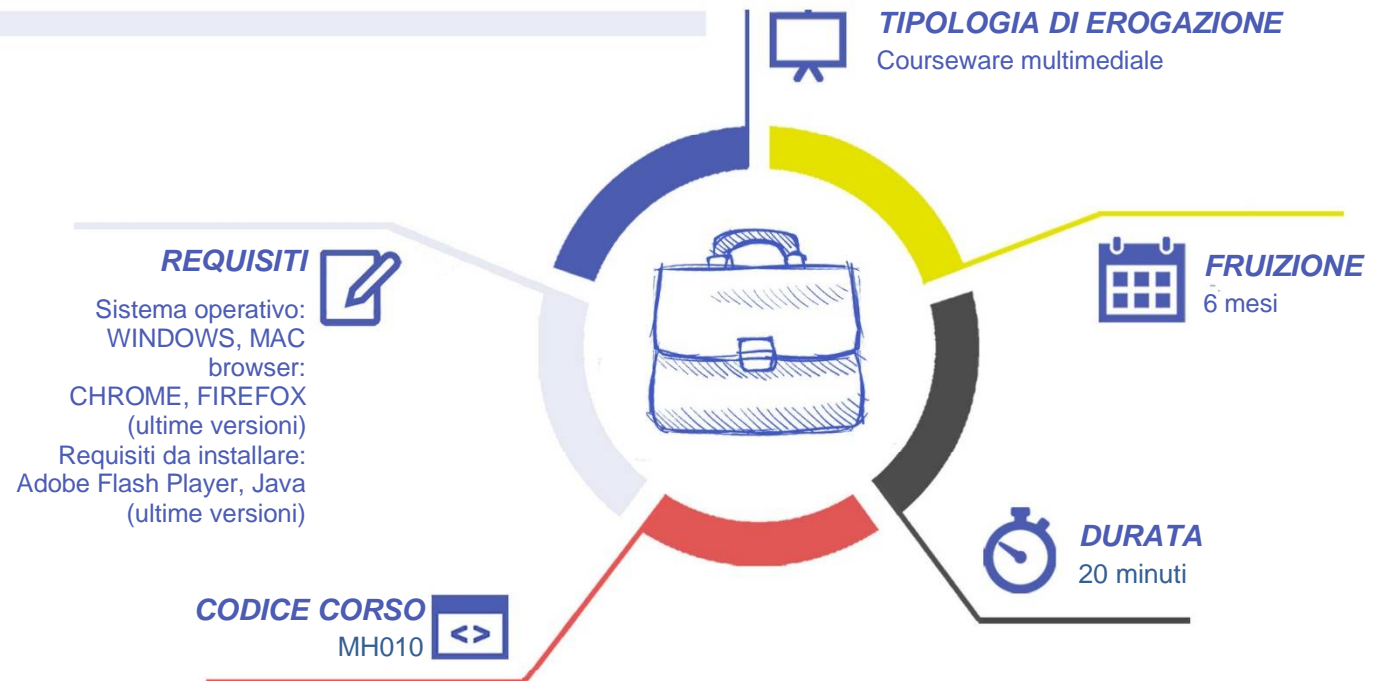
OBIETTIVI

Utilizzare metodi di gestione dello stress efficaci. Al termine di questo modulo saprete come affrontare lo stress al meglio. Riconoscerete le situazioni che vi fanno sentire stressati e capirete come lo stress vi colpisce. Imparerete come rilevare e gestire lo stress in modo più efficace.

BENEFITS

Il modulo fornisce una chiara analisi dei fattori di stress. Attraverso una serie di esercizi e di test verranno analizzati i metodi per reagire di fronte ad una situazione stressante ed imparerete i segnali di avvertimento del vostro corpo, così da poter rispondere con le vostre risorse personali. Lavorerete sulla respirazione attraverso una serie di esercizi pratici.

LINGUE DISPONIBILI:



SOFT SKILLS

CONTENUTI

- Comprendere come ridurre gli effetti negativi dello stress.
- Utilizzare una respirazione appropriata.
- Imparare a praticare il rilassamento fisico.
- Sviluppare un metodo anti stress personale.

TEST INTERMEDI

All'interno di ogni modulo vi sono dei momenti di autovalutazione non vincolati che consentono all'utente di interagire con l'animazione verificando l'apprendimento dei concetti presentati.

SUPERAMENTO

Il corso viene considerato concluso una volta fruiti tutti i contenuti.

CERTIFICAZIONE

La certificazione è a carico dell'Ente di Formazione che eroga i corsi.

I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempi/costi - Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali
- Accessibilità ovunque e in ogni momento - Possibilità di rivedere le lezioni anche dopo aver terminato il corso