

## Gestire le proprie emozioni

### A CHI SI RIVOLGE

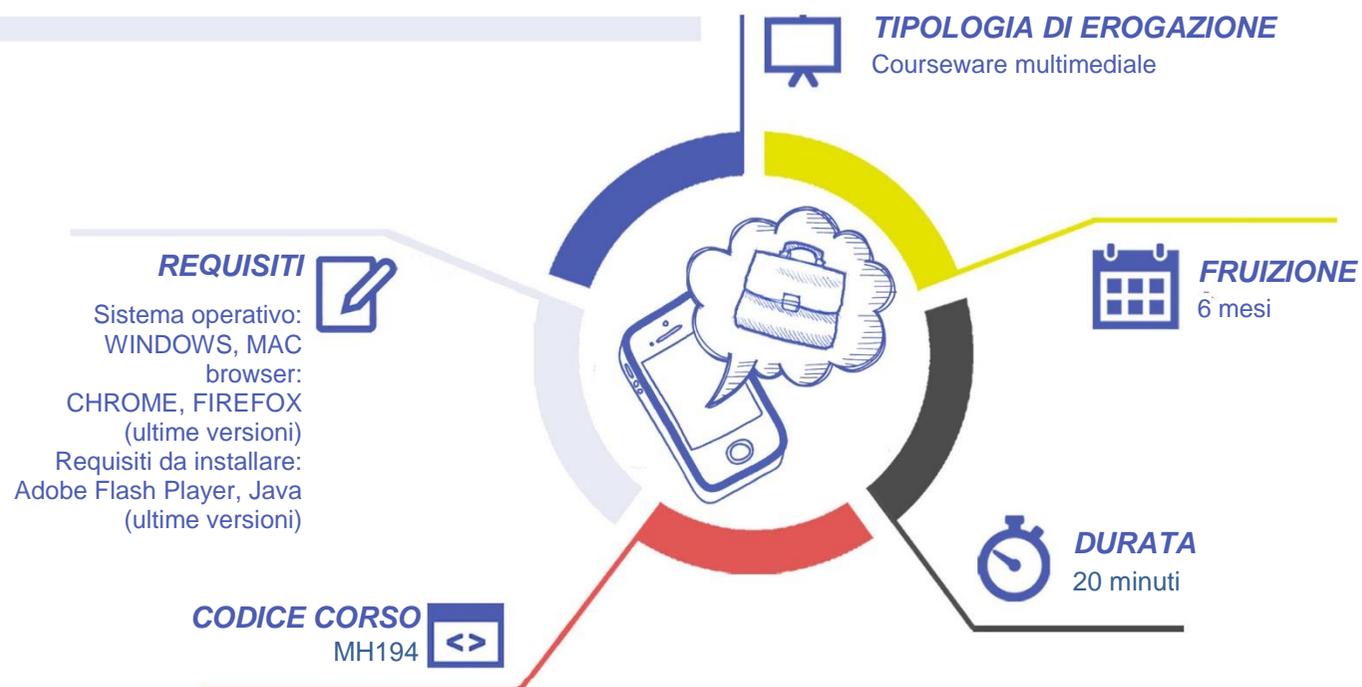
Tutti coloro che vogliono sviluppare relazioni sul posto di lavoro.

### OBIETTIVI

Questo modulo vi aiuterà ad utilizzare metodi pratici per gestire le emozioni nel tempo. Utilizzando il pensiero positivo per affrontare le tensioni imparerete come controllare le vostre emozioni.

### BENEFITS

Gli esercizi fisici e di respirazioni vi aiuteranno a tenere a bada le emozioni e a capire meglio come funzionano. Tutti possono imparare come gestire le emozioni in modo più efficace.



### LINGUE DISPONIBILI:



# MOBILE MANAGEMENT SKILLS

## CONTENUTI

- Comprendere l'importanza dell'autocontrollo.
- Fare propri gli strumenti per la gestione delle emozioni.
- Utilizzare il pensiero positivo.

## 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