

La gestione dello stress e la resilienza - ed. 3

Obiettivi

L'obiettivo è di far comprendere e gestire le emozioni in ambito lavorativo, di imparare a gestire le situazioni critiche, di conflitto e di stress. Inoltre si vuole sviluppare la capacità di affrontare in maniera positiva gli eventi traumatici, di riorganizzare la propria vita lavorativa dinanzi alle difficoltà.

IL CORSO E' A NUMERO CHIUSO

Il corso sarà erogato in aula virtuale attraverso la piattaforma Zoom.

Destinatari: Dirigente, Personale, Responsabile di servizio, Segretario

Area: Temi trasversali a tutte le aree

Data: Mercoledì 16 Novembre 2022 - 09:00 - 13:00

Durata: 4 ore

Sede: Piattaforma "Zoom"

Costo: 0,00 €

Costo enti non soci: 0,00 €

Codice: P_49_22

Formatore: Danieli Luisa

Programma del corso

- le tipologie di stress e gli impatti sulla prestazione
- le caratteristiche della personalità resiliente
- la percezione dello stress (test di autodiagnosi) e la gestione delle emozioni
- azioni per prevenire e gestire lo stress