Corso gratuito, attivato previa approvazione da parte della Regione Piemonte con il finanziamento del Fondo Sociale Europeo.

TECNICHE DI STRESS MANAGEMENT NEI CONTESTI LAVORATIVI

GRATUITO!

Iscrizioni entro il 29 marzo

Rivolto a coloro che si trovano a dover fronteggiare situazioni impegnative nella gestione della risorsa "tempo" e che desiderano migliorare le proprie capacità di riconoscimento delle cause di stress professionale e di individuazione delle strategie di prevenzione e/o di contenimento delle stesse.

I CONTENUTI

- Stress professionale e meccanismi di difesa
- Definizione di resilienza
- Tipologia di reazione alle avversità
- Strategie di resilienza
- Tempo e stress
- Elementi di base del time management
- La gestione efficace del tempo
- Riconoscere i ladri del tempo
- Metodi e strumenti per governare il tempo

IUSTO Rebaudengo

Piazza Conti di Rebaudengo, 22 - Torino

011 2340083

info@ius.to

www.ius.to