

## CORSO FINANZIATO PER DIPENDENTI

invia la richiesta di partecipazione a:

**Vera Porracin** e-mail [vera.formazione@terziaria.pn.it](mailto:vera.formazione@terziaria.pn.it) tel 0434 549465  
**Rossella Cavallini** e-mail [cavallini@ifoa.it](mailto:cavallini@ifoa.it) tel 0434 549420 – fax 0434 549458

## GESTIRE LO STRESS

- docente: DANIELE BARON TOALDO
- giornate: martedì 8/05 – 15/05 – 22/05 (12 ore)
- orari: dalle 14.00 alle 18.00 | sede: ASCOM PN

## CONTENUTI

Il termine stress è uno tra i più utilizzati quando non sappiamo di preciso cosa abbiamo che non va: magari ci sentiamo tesi, agitati, di malumore, insoddisfatti, sovraccarichi o un po' tutte queste cose, ma non riusciamo trovare il bandolo della matassa. Certamente sappiamo che la nostra salute, le nostre relazioni e il nostro business ne risentono pesantemente e che così non possiamo andare avanti.

Attraverso questo corso si intende fare chiarezza sui molteplici fattori che stanno alla base dello stress, al fine di offrire ai partecipanti le strategie necessarie a prevenirlo e gestirlo autonomamente.

## DOCENTE

Daniele Baron Toaldo è psicologo, specializzato in psicoterapia interazionale-strategica, con esperienza pluriennale come responsabile di servizi di prevenzione e riabilitazione, e come supervisore e formatore di gruppi professionali. Attualmente svolge attività libero professionale di psicoterapia (rivolta ad adulti, coppie, famiglie e adolescenti), di consulenza, formazione e coaching in aziende e organizzazioni socio-sanitarie. Da 20 anni svolge attività teatrale, recitando in Italia e all'estero, e utilizza le sue conoscenze in quest'ambito per lo sviluppo di progetti di crescita professionale in ambito aziendale e non solo.

## COSTI

- Per aziende adenti al Fondo For.te:  
**GRATUITO** per i dipendenti e per i titolari che partecipano insieme ad un dipendente
- Per aziende non adenti al Fondo For.te:  
soci ASCOM 29,16+IVA (tot. € 35,00)      non soci ASCOM 49,18+IVA (tot. € 60,00)

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

Compilando i seguenti dati si richiede l'iscrizione al corso "GESTIRE LO STRESS". L'eventuale disdetta della partecipazione al corso, dovrà pervenire, in forma scritta, almeno 7 gg prima della data fissata per l'inizio dello stesso corso. Ci riserviamo la possibilità di annullare il corso qualora il numero degli iscritti non sia tale da garantirne il buon successo. In tal caso la comunicazione avverrà mediante contatto telefonico o e-mail (unicamente ai partecipanti che avranno fornito la propria adesione scritta compilando in ogni sua parte la richiesta di iscrizione).

## ANAGRAFICA AZIENDA

Rag. sociale \_\_\_\_\_ P.IVA/C.F. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## ANAGRAFICA PARTECIPANTE/I

Cognome	Nome	Cod. Fisc.	Data assunz.
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Data \_\_\_\_\_ Firma (leggibile) \_\_\_\_\_

**INFORMATIVA SULLA PRIVACY:** Ai sensi del D.Lgs. 196/03, informiamo che i dati raccolti con la presente scheda saranno trattati da Terziaria srl (Centro di Assistenza Tecnica di Ascom Pordenone riconosciuto dalla Regione F.V.G. con Decreto n° 857/Com. del 28.11.2000) e utilizzati ai fini organizzativi e per rendicontazione dell'attività formativa obbligatoria e per eventuali verifiche da parte di organi di controllo. In ogni momento potrete richiedere l'aggiornamento, il blocco o la cancellazione dei dati qui comunicati. Il conferimento dei dati è facoltativo; il mancato conferimento comporta l'impossibilità di eseguire le prestazioni richieste. Titolare del trattamento è Terziaria srl - P.le dei Mutilati n. 4 - 33170 Pordenone – tel. 0434.549411



Terziaria srl – CAT

<http://www.ascom.pn.it/it/terziaria/corsi-formazione/fondo-for-te>