

# FEBBRAIO - MARZO 2022

## CORSI FORMAZIONE IN AVVIO



### GESTIRE E PREVENIRE LO STRESS LAVORATIVO

#### OBIETTIVI

Il corso vuole consentire ai partecipanti di conoscere e imparare ad utilizzare strumenti e le modalità di pensiero per gestire al meglio i momenti di sovraccarico fisico e psicologico e di prevenirli. Saranno illustrate le caratteristiche del fenomeno "stress", approfondendo le implicazioni e i segnali, sia fisici che psicologici, e mettendo in evidenza l'inter-relazione tra corpo e mente e l'importanza di gestire meglio il tempo per evitare sovraccarichi e sensazioni di inadeguatezza.

Verranno messi in luce i comportamenti maggiormente idonei per affrontare periodi di disagio psico-fisico ricorrendo a diversi strumenti come le tecniche di rilassamento e una gestione efficace del tempo e del lavoro.

#### DESTINATARI

Titolari, Dipendenti, Soci e Collaboratori di PMI che sentono la necessità di lavorare sulle competenze relazionali e comportamenti (soft skills) che si intersecano e influenzano ogni momento della giornata.

Imparare a riconoscere e gestire le situazioni di tensione, e' fondamentale sia per mantenere relazioni positive con i propri colleghi e collaboratori, sia per mantenere il presidio dei propri obiettivi e delle proprie performance e generare un vero e proprio vantaggio competitivo.

#### METODOLOGIA & CONTENUTI

- Caratteristiche del fenomeno "stress"
- Analisi del processo "comunicativo" tra corpo e mente
- I sintomi fisici, intellettivi, psicologici ed emotivi dello stress
- L'importanza del cambiamento di abitudini nella prevenzione: l'organizzazione della vita quotidiana, l'ottimizzazione della gestione del tempo, lo sviluppo del pensiero positivo e creativo
- Strumenti per l'auto analisi del livello di stress
- Illustrazione di alcune tecniche "anti stress": esercizi di respirazione, pratiche di meditazione, ad esempio la Mindfulness
- La gestione del tempo: tecniche e strumenti per individuare le priorità, gestire gli imprevisti e programmare la giornata professionale e privata

#### COSTI

- Aziende **ADERENTI** al **FONDO FOR.TE: GRATUITO PER I DIPENDENTI**
- **TITOLARI** e **SOCI** Aziende **ADERENTI** al **FONDO FOR.TE/Per Aziende NON ADERENTI** al **FONDO FOR.TE: SE SOCI ASCOM € 90,00 + iva SE NON SOCI ASCOM € 120,00 + iva**

#### DURATA:

**12 ore**  
**Calendario:**  
**Tutti i giovedì**  
**dal 17 Febbraio al 10 Marzo**  
**orario 14:30 – 17:30**

**Modalità formativa:**  
**in presenza c/o sede ASCOM**  
Piazzale dei Mutilati, 4 - Pordenone

#### FORMATORE

**Michela Diffidenti.** Consulente, Trainer e Counselor in progetti di sviluppo personale e benessere organizzativo. Pratica la meditazione da più di vent'anni e si è specializzata in Meditazione e Neuroscienze Cognitive all'Università di Udine.

#### INFO&ISCRIZIONI:

**Vera Porracin**  
v.porracin@terziaria.pn.it  
0434 549465

**Valentina Maistrello**  
maistrello@ifoa.it  
0434 549420

A decorrere dal 15 ottobre 2021, ai sensi di quanto disposto dalla vigente normativa, per partecipare al corso di formazione sarà obbligatorio essere in possesso di certificazione verde COVID-19 ed esibirla agli incaricati alla verifica alla loro richiesta. Il mancato possesso o la mancata esibizione di valida certificazione verde (green pass) determinerà l'impossibilità di accedere al corso stesso.

**CLICCA QUI  
PER ISCRIVERTI**

**ISCRIZIONI ENTRO 14/02/2022**