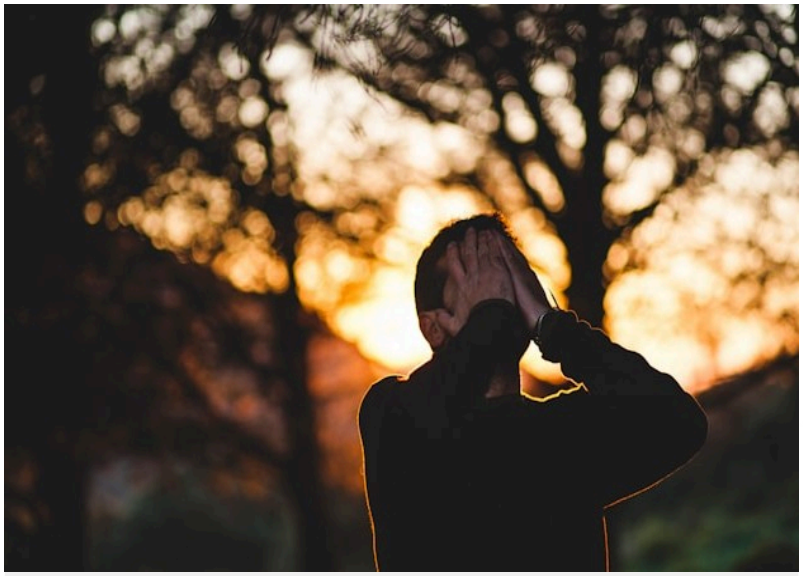
CATEGORIA: 04. Comunicazione

Gestione dello stress



Ore	10
Costo	Contattaci
Tipo	Collettivo
Modalità	Presenza
Localizzazione	Veneto
Avvio Previsto	A raggiungimento minimo iscritti

FONTE DI FINANZIAMENTO

Contenuti / Competenze

- Cos'è lo stress, come agisce sul cervello e sulle emozioni;
- Il rischio di errore umano: come influisce sugli atteggiamenti;
- Intelligenza emotiva, le preferenze di intelligenza e NeuroAgilità;
- Sviluppo delle competenze: prestazioni cerebrali e flessibilità;
- Utilizzare l'intelligenza emotiva nei contesti lavorativi.

Attestato finale.

Scopo del corso

Il corso di Gestione dello Stress si propone di fornire agli individui strumenti pratici e teorici per comprendere, gestire ed eventualmente ridurre lo stress nelle proprie vite. L'obiettivo principale è quello di fornire competenze utili per affrontare efficacemente le sfide quotidiane e ridurre l'impatto negativo dello stress sulla salute e sulle performance personali e professionali.

Requisiti di partecipazione

Non sono previsti particolari prerequisiti di accesso al corso di formazione.

RIFERIMENTI TERRITORIALI

Veneto: segreteria@ialanapia.net

Documento creato il: 07/07/2025 04:07

PRE-ISCRIZIONE

CLICCA QUI per visualizzare la scheda on-line