GESTIONE DELLO STRESS IN AMBITO PERSONALE E PROFESSIONALE

Durata

Il corso ha una durata complessiva di **16** ore

Calendario

Il corso verrà erogato dal **07-04-2026** al **10-04-2026** con il seguente orario: Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00

Sede

CORSO EROGATO IN MODALITÀ FAD SINCRONA

- Comprendere lo stress e il suo impatto nella vita personale/professionale: cos'è lo stress, differenza positivo/negativo; effetti su salute, performance e relazioni; la gestione dello stress come competenza chiave nel lavoro.
- Cause e segnali: fattori di stress personali e professionali; segnali fisici, emotivi e cognitivi; effetti sul comportamento e sulle decisioni; autovalutazione dei propri trigger.
- Strategie e tecniche di gestione: gestione dello stress in situazioni critiche (colloqui, cambiamenti, scadenze); strategie cognitive e comportamentali; tecniche pratiche.
- Tecnologie digitali e benessere: ridurre lo stress gestendo il tempo tramite le tecnologie (calendari smart, reminder, app); ridurre lo stress evitando il sovraccarico digitale (limiti e notifiche).
- Simulazioni e verifica finale.

INQUADRA E ISCRIVITI

Centro Formazione Avanzata
www.centrocfa.com