



RISORSA CITTADINO

Soc. coop sociale onlus

Via Bruni, 36 – Forlì

[Tel:0543/370923](tel:0543/370923); Fax:0543/456527

informazioni@risorsacittadino.org

***Agenzia formativa per l'avvio a tutte le tipologie di mediazioni
e l'erogazione di corsi per professionisti e aziende***

Titolo del Corso

GESTIRE LO STRESS.

Obiettivi

Acquisire modalità pratiche di gestione delle situazioni stressanti per migliorare la serenità, anche nel contesto lavorativo.

Programma

Lo stress: definizioni e cause

Sintomatologia dello stress

Affrontare lo stress: strategie e tecniche

Cambiare la prospettiva: gestire lo stress è uno stato mentale

Durata

4 ore

Costo