

## FORMAZIONE CONTINUA INDIVIDUALE

# TECNICHE DI TIME AND STRESS MANAGEMENT

### *Saper gestire il tempo e lo stress nel proprio lavoro*

*Il corso è rivolto a tutti coloro che all'interno della propria realtà professionale si trovano a dover fronteggiare situazioni impegnative nella gestione della risorsa "tempo" e pertanto desiderano migliorare le proprie capacità di riconoscimento delle cause di stress professionale e di individuazione delle strategie di prevenzione e/o di contenimento delle stesse.*

*L'accesso al corso richiede come livello minimo il titolo di studio di scuola secondaria di II grado o titolo equipollente.*

#### **RICONOSCIMENTO**

Al termine del corso, a seguito di una prova finale, verrà rilasciato un certificato di validazione delle competenze a chi avrà frequentato almeno i due terzi del monte ore.

#### **OBIETTIVI FORMATIVI**

Il percorso formativo si propone di formare e aggiornare professionisti consapevoli delle caratteristiche del tempo come risorsa critica nella vita professionale, capaci di distinguere il grado di importanza e urgenza delle attività dandosi delle corrette priorità, di utilizzare metodi e strumenti per un'efficace gestione del tempo, di controllare lo stress con attenzioni e tecniche specifiche.

#### **CONTENUTI**

Elementi di base del time management. La gestione efficace del tempo. Riconoscere i ladri del tempo. Metodi e strumenti per governare il tempo. Tempo e stress professionale. Stress e meccanismi di difesa. Definizione di resilienza. Tipologia di reazione alle avversità. Strategie di resilienza.

#### **METODOLOGIA FORMATIVA**

Il metodo di lavoro si basa sulla logica della didattica attiva, che favorisce l'apprendimento dall'esperienza e il coinvolgimento diretto dei partecipanti.

I contributi teorici sono finalizzati a fornire indicazioni di tipo concettuale e a sintetizzare quanto appreso in forma esperienziale.

Nella formazione si alterneranno, a seconda dei casi, giochi didattici, esercitazioni, lavori in gruppo, simulazioni.

**Durata:** 24 ore

**Avvio previsto:** il corso verrà avviato al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

**Calendario:**

il lunedì dalle 17.00-21.00

**Sede del corso:**

IUSTO - P.zza Conti di Rebaudengo 22. Torino.  
info@ius.to

**Pre-iscrizioni on line:**

<https://www.ius.to/>

CMTO partecipa alla spesa con l'assegnazione di un voucher:

- pari al 70% del costo per i lavoratori occupati; la quota a carico del partecipante per il corso "Tecniche di time and stress management" è di **€ 79,20**

- **GRATIS per i lavoratori con Indicatore di Situazione Economica Equivalente (I.S.E.E.) inferiore o pari a diecimila euro**

- che copre il costo dal 50 al 70% a seconda della dimensione dell'impresa o del soggetto assimilabile richiedente per le organizzazioni che vogliano iscrivere i propri dipendenti, compresi i datori di lavoro assimilabili (associazioni, fondazioni, liberi professionisti iscritti negli appositi albi)

Coloro che non hanno diritto all'assegnazione del voucher, possono partecipare al corso a fronte del pagamento dell'intera quota di partecipazione, pari a € 264,00.

Ente accreditato presso la Regione Piemonte per Servizi Formativi (Cert.n° 792/001) e Orientativi (Cert.n° 800/001)  
FCI 2019 Scheda Time and stress – Ed. 1 del 19/02/2020