

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/>

Partecipazione 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 vogliono 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.