

CORSO FINANZIATO

Tecniche di time e stress management



Corso di formazione per lavoratori occupati 2023-2027. L'attivazione è subordinata all'approvazione e al finanziamento da parte degli Enti competenti.



Quota di partecipazione:

- Dipendenti di aziende ubicate in Piemonte e/o lavoratori occupati domiciliati in Piemonte (BUONO FORMAZIONE 70%): €137,70
- Lavoratori occupati domiciliati in Piemonte con Isee inferiore o pari a euro 10.000,00 (BUONO FORMAZIONE 100%): € 0,00
- Disoccupati/inoccupati non aventi diritto al buono formazione: € 459

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

Monte ore: 36h

Frequenza: un giorno a settimana, orario preserale.

Sede dei corsi: Piazza Conti di Rebaudengo 22 – Torino.

OBIETTIVI FORMATIVI

Il percorso formativo offre strategie e strumenti per **gestire e ridurre lo stress, sia lavorativo che personale**, migliorando il benessere psicofisico. Si concentra su pianificazione, organizzazione e tecniche per riconoscere e gestire lo stress, mantenendo l'equilibrio anche sotto pressione.

ATTESTATO

Rilasciato un attestato di **validazione delle competenze**.

DOCENTE

Franco Tartaglia: Psicologo del lavoro, formatore e psicoterapeuta, svolge attività di consulenza nella progettazione di percorsi di formazione, nell'ambito della direzione aziendale, della supervisione e del coaching.

CONTATTI

IUSTO
www.ius.to
info@ius.to / 011 2340083

