



fondo  
sociale europeo



## 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 I grado.*

#### **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 di dattici, esercitazioni, lavori in gruppo, simulazioni.

**Durata:** 24 ore

**Avvio previsto del corso:** gennaio 2019

**Calendario:**

il sabato, unità formative da quattro ore con orario 9.00-13.00 oppure 14.00-18.00.

Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

**Sede del corso:**

P.zza Conti di Rebaudengo 22 – 10155 Torino

**Iscrizioni e costi:** [www.ius.to](http://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 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.

*Ente accreditato presso la Regione Piemonte per Servizi Formativi (Cert.n° 792/001) e Orientativi (Cert.n° 800/001)  
FCI 2017 Scheda Time and stress - revisione 11/11/2018*

organismo intermedio:



per una crescita intelligente,  
sostenibile ed inclusiva

[www.regione.piemonte.it/europa2020](http://www.regione.piemonte.it/europa2020)

INIZIATIVA CO-FINANZIATA CON FSE