

CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - LA SPEZIA



Luogo **Liguria, La Spezia**
<https://www.annunci.it/x-380381-z>



In Italia, nella fascia di età compresa tra 45 e i 55 anni, abbiamo il brutto primato delle più elevate percentuali di persone che si sentono stressate a causa della propria attività lavorativa.

Le più a rischio sono le donne, coloro che hanno contratti precari e quelli che lavorano oltre le 50 ore a settimana.

E' naturale quindi cercare di trovare un modo per stare meglio al lavoro, magari con un corso che ci aiuti a relazionarci meglio con colleghi e capi e soprattutto a mitigare gli effetti dello stress da lavoro.

A CHI E' RIVOLTO:

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare a gestire lo stress lavorativo e desiderano stare meglio a lavoro.

AL TERMINE DEL CORSO SAPRETE COME:

- Organizzare al meglio il tuo tempo e definire le tue priorità;
- Gestire al meglio la comunicazione;
- Comprendere meglio l'ambiente lavorativo;
- Saper gestire lo stress;
- Proporre soluzioni ai problemi;
- Saper regolare i conflitti;
- Relazionarti nella maniera più corretta.

Il corso è formato da 11 lezioni video e 11 lezioni pdf, e 6 esercitazioni

Il materiale sarà visibile in pdf sul sito dove è situato il corso, ed avrà un corso a cui



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>



CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO - LA
SPEZIA

<https://www.annunci.it/x-380381-z>