

# CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - UDINE



Luogo

**Friuli-Venezia Giulia, Udine**

<https://www.annuncici.it/x-454168-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 scaricabile nei pdf scaricabili nel sito ufficiale e verrà effettuato

<https://www.annuncici.it/x-454168-z>

[https://www.annuncici.it](https://www.annuncici.it/x-454168-z)