

CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MACERATA



Luogo **Marche, Macerata**
<https://www.annuncici.it/x-540615-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;

Relazionarsi nella maniera più corretta.

Formato corso online video

Materiali scaricabili pdf

Spedire messaggi e-mail con un codice.

Chiudi

una e-mail con un codice.

Chiudi