

# CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MATERA



Luogo **Basilicata, Matera**  
<https://www.annuncici.it/x-545362-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.

Il corso è formato da 10 moduli video, 10 moduli pdf, e 10 moduli audio. Per ogni modulone ci sono dei test esercizi. Chiudi il materiale scaricando i pdf scaricati dal sito una e-mail con un codice. Chiudi



**CORSO ON LINE GESTIRE  
LO STRESS AL LAVORO -  
MATERA**  
<https://www.annuncici.it/x-545362-z>



**CORSO ON LINE GESTIRE  
LO STRESS AL LAVORO -  
MATERA**  
<https://www.annuncici.it/x-545362-z>

