

CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO



Luogo **Lombardia, Milano**
<https://www.annunci.it/x-575308-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

https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z	https://www.annunci.it/x-575308-z
CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO	CORSO ON LINE GESTIRE LO STRESS AL LAVORO - MILANO

Il materiale sarà consegnato in pdf scaricabili dal sito universitario istituito per il corso ed avrà
validità per un corso a tempo indeterminato

CORSO ON LINE GESTIRE
LO STRESS AL LAVORO -
MILANO