

Gestione dello stress nello SmartWorking



Attestato rilasciato: attestato di frequenza

Obiettivi:

Con la massiccia ed improvvisa introduzione dello smartworking, unitamente alla situazione di emergenza caratterizzata dal COVID-19, i lavoratori hanno trasformato le proprie modalità lavorative, affrontando molto spesso delle nuove situazioni di stress.

Il corso persegue pertanto la finalità di rendere consapevole la persona dei fattori di salute psicologica connesse allo smart working, offrendo strumenti per sopperire agli effetti stressogeni del lavoro a distanza.

Attraverso il percorso formativo, i partecipanti avranno quindi l'occasione di conoscere gli elementi che causano malessere cognitivo ed emozionale, di riconoscere le diverse forme di stress, per poterlo gestire correttamente, e valutare così il proprio stato di benessere individuale e relazionale, utilizzando le tecniche di ribilanciamento e fronteggiamento delle criticità legate al lavoro a distanza.

Gli Studi professionali/Aziende iscritti a [Fondoprofessioni](#) possono richiedere i voucher per la formazione del proprio personale.

Programma didattico

- I principi psicologici della comunicazione non verbale a distanza
- Regole di base per la lettura dei segnali comunicativi via web
- Il potere del volto: la lettura delle microespressioni facciali
- I segnali oculari e della bocca
- La comunicazione di mani e braccia
- La comunicazione dell'ambiente
- Atteggiamenti di valutazione e di proprietà

- La voce che comunica, guida e assiste
- Test di verifica finale

Requisiti, modalità di accesso, posti disponibili

Destinatari:

Titolo di studio richiesto: diploma di istruzione superiore

Modalità di accesso: in ordine di arrivo

Limite posti: 25

Date, orari, durata, sede di svolgimento:

Orario: diurno

Ore totali del corso: 12

Ore stage: 0

Inizio corso: a completamento classe

Fine iscrizione: 31/05/2022

Sede: Piattaforma online

Costo: € 120,00 + IVA

Stato: A pagamento