

## **CORSO DI FORMAZIONE: LA GESTIONE DEL TEMPO E DELLO STRESS**

CF2019\_2010

### ***Destinatari :***

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la propria capacità di gestione del tempo, dello stress e dell'ansia associata a carichi di lavoro eccessivi, imparando a delegare, quindi affinando la comunicazione con i collaboratori.

### ***Obiettivi :***

Il percorso proporrà tecniche di gestione del tempo quali il rinforzo del processo di delega e supporterà gli allievi a superare resistenze sulla sensazione di essere indispensabili. Quindi si lavorerà sulla gestione dello stress e dell'ansia derivante da carichi di lavoro eccessivi.

### ***Contenuti:***

Tecniche di gestione delle situazioni difficili e degli eventi - Individuazione delle priorità - Gestione di convinzioni irrazionali e di valutazioni irrealistiche - Gestione dell'ansia - Gestione delle scadenze - Strategie di prevenzione e d'intervento

### ***Metodologia:***

Lezione frontale; Simulazioni

### ***Docente***

Psicologa esperta in tecniche di comunicazione

### ***Durata: 20 ore***

### ***Minimo partecipanti 4 - Massimo partecipanti 12***

**Sedi dei corsi:** presso le aziende clienti oppure presso le nostre sedi di Cuneo e di Torino

**Date:** *Vedi pagina dedicata sul sito*

Valore iniziativa € 920,00 (interamente finanziata dal fondo)

Rilascio di Certificazione Finale

Per informazioni: Tel - 0171-325385

e-mail: [progetti@askconsulting.it](mailto:progetti@askconsulting.it)