

GESTIONE DELLO STRESS

Categoria: Comportamenti e Managerialità

IL PRODOTTO

Il corso Gestione dello stress è un prodotto di Conform – Consulenza, Formazione e Management, S.c.a.r.l. Il corso è dotato di funzioni di tracciamento secondo lo standard Scorm. I diritti di proprietà intellettuale e i connessi diritti patrimoniali relativi a tutto il materiale del corso, informatico e non, restano di piena ed esclusiva proprietà di Conform e/o dei legittimi titolari, avendone il Cliente solo la disponibilità in uso limitatamente al periodo, alle condizioni e modalità previste.



IL CORSO

La pillola formativa “Gestione dello stress”, partendo dal concetto di benessere e di energia, permette all’utente di distinguere lo stress positivo da quello negativo, in modo da comprendere quali sono le possibili conseguenze dello stress cronico sull’organismo e quali strategie di coping permettono di evitarlo e contrastarlo. Il prodotto comprende:

- 2 tutorial
- 2 giochi
- 1 animazione
- 2 link a youtube

DURATA DEL CORSO

La durata complessiva del corso è di 45 minuti. L’utente potrà usufruire del corso liberamente, nei tempi e con le modalità che preferisce, interrompendo e riprendendo l’attività in qualsiasi momento. La durata di validità della password di accesso al servizio è di 6 mesi a far data dalla sua attivazione.

ARGOMENTI FORMATIVI

- in che modo l’organismo reagisce allo stress
- malattie, i riflessi motori e i segnali psicologici prodotti dallo stress negativo
- strategie di coping e fonti di resilienza
- il piano di azione individuale e la «to do list»

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare la scheda d’iscrizione e il contratto da sottoscrivere nell’apposita sezione dedicata alla firma per accettazione delle condizioni che disciplinano la fruizione del servizio ed inviare via fax al numero 0825-756359 e/o a mezzo e-mail all’indirizzo di posta elettronica: conform@conform.it e/o a mezzo posta a:

CONFORM
Consulenza Formazione e Management S.c.a.r.l.,
Collina Liguorini s.n.c., 83100 Avellino

MODALITA' DI PAGAMENTO

Per ultimare l’iscrizione occorre provvedere al pagamento della quota d’iscrizione di € 15,00 più IVA, che potrà essere effettuato dalla piattaforma www.educare.conform.it oppure dal portale di Creazione e Gestione d’Impresa all’indirizzo www.impresa.conform.it tramite pagamento con Carta di Credito/Sistema Paypal. In alternativa è possibile effettuare il pagamento mediante bonifico bancario da effettuarsi a favore di:

CONFORM
Consulenza Formazione e Management S.c.a.r.l.,
Collina Liguorini s.n.c., 83100 Avellino
CODICE IBAN IT14R0538715102000 00 000 1602

 45 min

 € 15,00

PCF237

Sei un’azienda?
Contattaci per
un’offerta personalizzata!

conform@conform.it
0825 1805405