

TITOLO DEL CORSO

GESTIONE DELLO STRESS E RESILIENZA

DURATA IN ORE	16
DATA INIZIO DEL CORSO	19 novembre 2021
DATA TERMINE DEL CORSO	10 dicembre 2021
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti da aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario e del Turismo di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	L'obiettivo è quello di far comprendere e gestire le emozioni proprie e dei propri collaboratori/colleghi, di imparare a gestire le situazioni critiche e i conflitti e a gestire lo stress, di imparare ad ascoltare in modo empatico, di approfondire e migliorare la conoscenza individuale delle proprie potenzialità, di sviluppare capacità di lavoro in gruppo. Inoltre si vuole sviluppare la capacità di affrontare in maniera positiva gli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita lavorativa dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che l'attività lavorativa offre.
CONTENUTI	Definizione dello stress e cause scatenanti; Autodiagnosi situazionale e tratti di personalità a maggiore rischio di stress; Le emozioni paralizzanti e le credenze limitanti; I rimedi individuali per la gestione dello stress; La gestione del proprio tempo e delle priorità; Come trasformare i propri "desideri" in obiettivi realizzabili; Come innescare il cambiamento interno, gestire i conflitti e le emozioni in situazioni di criticità; La gestione del cambiamento; Tecniche di resilienza; Tecniche di attivazione della resilienza.
DOCENTI	ANGELO DELLAVEDOVA
CALENDARIO LEZIONI	19 novembre, ore 9-13 26 novembre, ore 9-13 29 novembre, ore 14-18 10 dicembre, ore 14-18 È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	UTILIZZO DELLA PIATTAFORMA ZOOM.
PER INFORMAZIONI	Arabella Abbiati, AGSG srl Bergamo. e-mail: arabellaabbiati@agsg.it tel. 035.270142 mob. 366.6014247