



MANAGEMENT SKILL

SVILUPPO PERSONALE

Saper gestire lo stress

A CHI SI RIVOLGE
Tutti i Manager.

OBIETTIVI
Saper usare metodologie efficaci nella gestione dello stress quotidiano. In questo corso apprenderete a Iniziare a gestire lo stress con cognizione di causa.

LINGUE DISPONIBILI:



CONTENUTI

- Come diminuire gli effetti negativi dello stress
- Saper praticare il rilassamento fisico
- Saper far uso di una respirazione appropriata
- Saper utilizzare un metodo personale anti-stress
- La teoria alla base dei metodi, semplice da comprendere e soprattutto da applicare

TEST INTERMEDI:

All'interno di ogni modulo vi sono dei momenti di autovalutazione non vincolati che consentono all'utente di interagire con l'animazione verificando l'apprendimento dei concetti presentati..

SUPERAMENTO

Il corso viene considerato concluso una volta fruiti tutti i contenuti.

CERTIFICAZIONE

La certificazione è a carico dell'Ente di Formazione che eroga i corsi.

I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempo e costi
- Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali, utilizzabile in modalità strutturata o semi-strutturata
- Accessibilità ovunque e in ogni momento



DURATA

30 minuti

TIPOLOGIA DI EROGAZIONE

courseware multimediale



FRUIZIONE

6 mesi



CODICE CORSO

M010



REQUISITI

CPU Pentium II 400 MHz

Ram 32 Mbytes

Scheda video SVGA 800x600

Scheda audio 16 bit

Amplificazione audio

Web browser Internet Explorer o Firefox ultime versioni

Plug-in Shockwave Player, Flash Player, Java