



“Percorsi di formazione permanente per l’occupabilità e l’adattabilità
Ambito territoriale di Ferrara”

Progetto

**LA GESTIONE
DELLO STRESS**

Durata 12 ore

Contenuti del percorso

GESTIRE LO STRESS IN SITUAZIONI DI LAVORO: il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni, Eustress e Distress, Lo stress lavoro-correlato, Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme, Saper diagnosticare il proprio livello di stress, Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti, Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere quando si rivelano inefficaci e perché, Rispondere ai propri bisogni per diminuire lo stress, Imparare a rilassarsi intellettualmente, fisicamente ed emotivamente, Stress gestione del tempo e nuove tecnologie, Il carico di lavoro, di famiglia e di cura

Destinatari

- persone disabili in cerca di lavoro iscritte al collocamento mirato secondo quanto previsto dalla l. 68/99
- persone disabili ai sensi della l. 68/99 occupate nonché persone con disabilità acquisita in costanza di rapporto di lavoro.

I partecipanti dovranno essere residenti o domiciliati in Emilia-Romagna in data antecedente l’iscrizione al percorso.

Periodo di svolgimento

febbraio 2021/agosto 2022

Criteri di selezione

Non è prevista selezione in ingresso, ma l’accertamento dei requisiti richiesti da Avviso pubblico in capo ai partecipanti al momento dell’avvio del percorso.

Attestato rilasciato

Frequenza.

Soggetti attuatori

AECA, Associazione Emiliano-Romagnola di Centri Autonomi di formazione professionale (**Titolare dell’operazione**); **Partner** – **CENTOFORM**, **IAL** Innovazione Apprendimento Lavoro Emilia-Romagna S.r.l. Impresa Sociale, **IRECOOP** Emilia-Romagna Istituto Regionale per l’educazione Cooperativa

Informazione e iscrizione

Contattare il numero verde 800910656 dalle 09:00 alle 13:00 dal lunedì al venerdì.

Il percorso è gratuito in quanto cofinanziato dal Fondo sociale europeo Po 2014-2020 Regione Emilia-Romagna