



MANAGEMENT SKILL

SVILUPPO PERSONALE

Scoprire il proprio rapporto con lo stress

A CHI SI RIVOLGE

Manager e collaboratori.

OBIETTIVI

Ottimizzare i tempi grazie alla gestione dello stress. In questo corso apprenderete a riconsiderare la vostra organizzazione personale. Applicare le misure indispensabili per migliorarla.

LINGUE DISPONIBILI:



CONTENUTI

- Capire la differenza tra stress positivo e stress negativo
- Capire le conseguenze dello stress nell'organizzazione del lavoro personale
- Conoscere le 3 strategie di controllo dello stress
- Le chiavi per comprendere meglio le conseguenze dello stress all'interno della vostra azienda

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

25 minuti

TIPOLOGIA DI EROGAZIONE

courseware multimediale



FRUIZIONE

6 mesi



CODICE CORSO

M009



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