



## LANGUAGE MANAGEMENT SKILLS

SVILUPPO PERSONALE

### *Staying healthy*

*A CHI SI RIVOLGE*  
Anyone

*OBIETTIVI*

How to maintain your physical and mental capabilities. In this course you will learn to: Manage your sleep and your time for restoration effectively. Create menus that will give you lots of energy. Be at your best with regular exercise

*LINGUE DISPONIBILI:*



## CONTENUTI

- Respecting your sleep cycles
- Sticking to your sleep patterns and giving yourself time to relax
- Ensuring you eat a balanced diet by using the food pyramid
- Understanding the importance of physical activity and making appropriate choices for your profile
- Simple, practical advice that is easy to apply and gives instant results

### 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**

M171



### **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