



LA GESTIONE DELL'ANSIA

Obiettivi di apprendimento: al termine del percorso il partecipante avrà acquisito la capacità di gestire efficacemente l'ansia per il benessere personale e professionale. Il percorso mira a sviluppare e ottimizzare competenze trasversali quali consapevolezza emotiva, capacità di stare nel qui e ora, gestione dello stress e resilienza.

Durata: il percorso ha una durata totale di 20 ore articolate in 3 moduli, da seguire in presenza con posti disponibili limitati.

Open Badge: al termine del percorso, per chi ha frequentato **almeno 14 ore**, verrà rilasciato l'Open Badge che certifica le competenze trasversali acquisite e che può essere indicato nel vostro curriculum vitae come valore aggiunto per accedere al mondo del lavoro.

Programma del corso:

- **LUNEDÌ 1° SETTEMBRE DALLE ORE 09.30 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 16.30**
- **LUNEDÌ 15 SETTEMBRE DALLE ORE 09.30 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 16.30**
- **LUNEDÌ 29 SETTEMBRE DALLE ORE 09.00 ALLE ORE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00**