

INTELLIGENZA EMOTIVA:

GESTIONE DELLO STRESS E GESTIONE DEL CAMBIAMENTO

Obiettivi di apprendimento: al termine del percorso il partecipante avrà acquisito maggiore consapevolezza delle proprie competenze e sarà in grado di approcciare il mondo del lavoro con maggiore fiducia in sé stesso in quanto gli verranno forniti degli strumenti utili per affrontare i cambiamenti.

Durata: il percorso ha una durata totale di 16 ore articolate in 3 moduli, da seguire obbligatoriamente in presenza.

Open Badge: al termine del percorso, per chi ha frequentato almeno 12 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 10 NOVEMBRE DALLE 09.00 ALLE 13.00 E DALLE 14.00 ALLE 18.00**
I cambiamenti del mondo del lavoro
- **MERCOLEDÌ 19 NOVEMBRE DALLE 09.00 ALLE 13.00**
Come facciamo a rompere le nostre abitudini e a portare il cambiamento dentro di noi: volontà e coraggio
- **MERCOLEDÌ 26 NOVEMBRE DALLE 14.00 ALLE 18.00**
L'Intelligenza Emotiva per saper gestire le emozioni
Gestione dell'ansia e dello stress