

GESTIONE DELLO STRESS LAVORO- CORRELATO DURANTE LA PANDEMIA

Il corso è articolato in cinque moduli con test intermedio alla fine di ciascun modulo. Inoltre è previsto un test finale al termine del corso.

Il corso analizza cause, sintomi e rimedi dello stress lavoro-correlato durante la pandemia.

MODULO 1:

- INTRODUZIONE
- CAUSE
- SINTOMI

MODULO 2:

- RIMEDI (Il primo passo; Alimentazione)

MODULO 3:

- RIMEDI (Attività fisica; Meditazione; Sonno)

MODULO 4:

- RIMEDI (Pianificazione; Pause; Tempo libero; Rapporti sociali; Suddivisione tempo e spazi; Atteggiamento; Se nulla funziona)

MODULO 5:

- IL PERCORSO (Prendi nota; Alimentazione; Attività fisica; Meditazione; Tempo libero; Atteggiamento)



CONTATTI

 info@accademianazionalecnl.it

 0687671762/800688512

 www.accademianazionalecnl.it

 via Piave, 24 - 00187 Roma