

ASSOLOMBARDA SERVIZI
SOCIETÀ BENEFIT

# IMPARARE A GESTIRE I CARICHI DI LAVORO E LO STRESS QUOTIDIANO

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

In un mondo lavorativo sempre più frenetico, gestire efficacemente il tempo e lo stress è fondamentale per mantenere produttività, equilibrio e benessere. Il corso è pensato per offrire ai partecipanti le competenze necessarie per riconoscere, analizzare e gestire efficacemente lo stress nel contesto lavorativo. Attraverso un approccio pratico e interattivo, il percorso fornisce strumenti concreti per migliorare l'organizzazione personale e la comunicazione, favorendo un ambiente di lavoro più sano e produttivo.

## PROGRAMMA

**PROGRAMMA DIDATTICO:**

- Riconoscere e gestire lo stress nel contesto lavorativo
- Strumenti per analizzare e distribuire efficacemente i carichi di lavoro
- Tecniche pratiche per organizzare meglio il proprio tempo
- Strategie di comunicazione assertiva per prevenire lo stress
- Il ruolo delle pause e del riposo nella produttività
- Esercitazioni e simulazioni su casi reali

## OBIETTIVI FORMATIVI

- Acquisire tecniche per pianificare e gestire il tempo in modo strategico, migliorando l'organizzazione personal lavorativa
- Riconoscere e affrontare lo stress in modo consapevole, sviluppando strategie per trasformarlo in un'opportunit crescita
- Sviluppare capacità decisionali e di delega, migliorando l'efficienza e il focus sulle priorità

## DESTINATARI

Professionisti che desiderano acquisire strumenti pratici e strategie per affrontare con serenità le sfide quotidiane, migliorando la capacità di pianificazione, gestione delle priorità e resistenza allo stress.

## DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

## NOTE

Il corso sarà trasmesso via Microsoft Teams, con la possibilità di partecipare via web o app con l'utilizzo di pc o smartphone.

I partecipanti iscritti riceveranno tutte le istruzioni di partecipazione e le slide del docente il giorno prima del corso.

**Il corso non è video-registrato.**

## REQUISITI

- Pc o smartphone
- Buona connessione internet
- Microfono e webcam attivi

## REFERENTI

**Davide Inclimona** (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)
**Arianna Marchianò** (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)
**Martina Gasparini** (martina.gasparini@assolombarda.it / Cell: 347 6250 456)

## DATE E PREZZI

**Live Webinar**
---
**Edizione di:** Giugno 2027
**Durata:** 8 ore
**Scheduling**:
16/06/2027 dalle 9:00 alle 13:00
18/06/2027 dalle 9:00 alle 13:00

**PREZZI:**
**Quota NON associato e privato:** € 550.00 + IVA
**Quota associato:** € 450.00 + IVA
Sconto del 10% dal secondo partecipante
**Sede:** Aula Virtuale -