www.betaacademy.it

Scheda di progetto

Corso di
gestione dello stress

Caratteristiche generali

Titolo: Gestione dello stress.

Tipologia: Corso di formazione.

Obiettivi: Il corso propone l'apprendimento delle strategie e degli strumenti più efficaci per comprendere e dominare i meccanismi che sono alla base dello stress disfunzionale e ridurlo attraverso l'autocontrollo e la gestione delle emozioni e del tempo.

Destinatari: Il corso è rivolto a chi desidera gestire e ridurre il disturbo da stress, migliorare l'autocontrollo e l'autoinduzione di calma.

Durata: 3 mesi.

Quota di iscrizione[1]**:** € 395.

Quota di partecipazione mensile[1]**:** € 295.

Organismo di formazione: Beta Academy, brand di Beta Service, centro di formazione professionale convenzionato con l'Università degli Studi di Messina (www.betaacademy.it).

Sede del corso: Viale San Martino n. 262 (cortile dietro Prinzi), 98123 Messina.

Patrocini: Ludicultura.

Dettagli

Area tematica: Sviluppo personale, gestione delle emozioni, comunicazione.

Settore: Comportamentale, risorse umane.

Durata totale in ore: 90.

Durata attività di laboratorio in ore: 45.

Laboratorio: Le tecniche praticate nel corso sono di semplice apprendimento, utilizzabili nella vita quotidiana per attenuare gli stati di stress e risolvere i disagi fisici, di digestione, del sonno, articolari e disagi psichici, tensione, irritabilità e depressione.

Frequenza: L'attività formativa sarà svolta in 2-3 incontri settimanali in orari mattutini e/o pomeridiani. Gli incontri formativi saranno di 3/4 ore ciascuno. La frequenza alle attività previste è obbligatoria con tolleranza del 20% (un numero di assenze superiore al 20% del monte ore impedirà l'ottenimento del titolo di attestazione finale).

Attestazioni: Attestato di partecipazione con dettaglio, attestato finale.

[1] I prezzi indicati nella pagina sono da intendersi esclusi di iva

Valutazione: La valutazione delle competenze sarà effettuata con un sistema di monitoraggio basato su test e verifiche di apprendimento proposte durante tutto l'iter formativo.

Metodologie e strumenti applicati: Si utilizzeranno lezioni frontali e tecniche tradizionali (lavagna e slides) in unione con strumenti avanzati per l'interazione, la cooperazione e il monitoraggio didattico quali controllo remoto, lavagne virtuali, co-browsing, group leading e altro. Inoltre si utilizzeranno tecniche formative attive quali discussioni di gruppo, simulazioni, autocasi, case history e role playing.

Materiali didattici: Agli allievi sarà fornito il materiale didattico sottoforma di dispense, presentazioni multimediali e video oltre agli applicativi per le esercitazioni e il post lesson.

Attrezzature: Le aule sono organizzate per fornire spazi idonei per le esperienze individuali, minigruppo e collettive proposte durante il corso.

Community: Nell'ambiente sono stati organizzati spazi di condivisione, comunicazione e approfondimento. Ogni utente potrà incontrarsi e discutere con altri corsisti entrando a far parte di una community, in cui approfondire argomenti disciplinari e di altro genere, ma anche chiedere spiegazioni e relazionarsi con esperti.

Docenti: Il corso sarà presentato da docenti esperti altamente qualificati, con larga esperienza nel trattamento del disturbi comportamentali e nel personal coaching. Oltre ad avere le competenze e le capacità, saranno in grado di gestire il rapporto d'aula, creando un ambiente collaborativo di partecipazione e motivazione.

Accessibilità persone disabili: La sede del corso è accessibile ai disabili nel rispetto dell'attuale normativa: i locali destinati alle attività formative (aule didattiche e laboratorio di informatica) e i servizi igienici (wc per disabili) garantiscono l'accessibilità ai portatori di handicap, inoltre, l'organismo di formazione garantisce ogni supporto necessario, sia strumentale che di personale, a seconda del tipo di svantaggio.

Beta® Academy Formazione Ricerca Sviluppo

Competenze acquisite durante il corso

Gestione dell'emotività

1. Riduzione dello stress disfunzionale
2. Migliore autocontrollo
3. Capacità di gestire le emozioni
4. Capacità di gestire il tempo
5. Capacità di autoindurre calma

Capacità trasversali

1. Migliore autostima e autocontrollo
2. Maggiore autodeterminazione
3. Migliore efficienza cognitiva (la concentrazione, la memoria, l'attenzione)
4. Recupero rapido delle energie
5. Migliori abilità sociali.

Modalità di adesione

Accesso a numero chiuso: L'ammissione al corso è riservata ad un numero massimo di 30 partecipanti per ogni sessione.

Iscrizioni: L'iscrizione al corso può essere effettuata tramite colloquio di valutazione individuale o collettivo da definirsi contattando telefonicamente la segreteria didattica dell'organismo di formazione.

Programma del corso

Vedi documento "Scheda di programma".

Beta® Academy
Formazione Ricerca Sviluppo