

HR Soluzioni è una società di consulenza aziendale sia a livello strategico sia a livello organizzativo, si occupa, inoltre, di ricerca e selezione del personale e di formazione manageriale, relazionale e tecnica.

Hr Soluzioni srl, presenta il corso di:

Stress Management

La gestione dello stress in azienda

Obiettivi

- Individuare e riconoscere le fonti di stress individuali e aziendali
- Scegliere le priorità
- Analizzare criticamente il proprio tempo
- La delega come strumento di programmazione personale

Programma

- Check up del livello di stress individuale
- Definire il proprio profilo di fronte allo stress
- Tecniche e strategie per affrontare le situazioni stressanti
- Il tempo come fonte di stress
- La scelta delle priorità
- La riclassificazione del proprio lavoro in funzione del tempo e del team
- La matrice delle priorità importanti e urgenti: programmazione
- Le regole e le condizioni per la vera delega
- Il ruolo della delega nello sviluppo della motivazione e delle competenze dei propri collaboratori
- L'evoluzione della delega: l'empowerment
- Come effettuare la valutazione dello stress in azienda

Durata :16 ore

Costo: 480 euro (+IVA)

Posti: 12

Il Corso è a numero chiuso e a frequenza obbligatoria.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Per qualunque informazione sulla organizzazione del corso e/o candidatura inviare e-mail a formazione@hrsoluzioni.it

