

IN PRESENZA O ONLINE

CORSO MINDFULNESS STRATEGIE EFFICACI PER LA GESTIONE DELLO STRESS

La formazione mira a fornire, attraverso pratiche di mindfulness, strumenti concreti per affrontare momenti di tensione e situazioni critiche nel proprio ambiente lavorativo, tutelando il benessere psicofisico e favorendo una maggiore realizzazione professionale.



I CONTENUTI DEL CORSO

Emozioni e ruolo nel lavoro, stress e prevenzione del burnout, gestire le emozioni, focalizzazione sul presente e risposta efficace a situazioni difficili, miglioramento del clima lavorativo

IL CORSO E' RIVOLTO A

TITOLARI E DIPENDENTI DEL
TERZIARIO E DEI SERVIZI

TITOLARI E DIPENDENTI DI
ATTIVITÀ DEL COMMERCIO



DOCENTI ESPERTI



12 ORE

La partecipazione al corso è riservata a titolari e dipendenti di aziende aderenti ad **EBC**.
L'**AZIENDA** deve risultare aderente da almeno **3 mesi**.
i **DIPENDENTI** devono essere assunti da almeno **3 mesi**.



GRATUITO PER GLI ADERENTI A EBC



(+39) 0521 1961871



info.parma@360lifeformazione.it