



**“Percorsi di formazione permanente per l’occupabilità e l’adattabilità  
Ambito territoriale di Ravenna”**

**Progetto 17**

**LA GESTIONE  
DELLO STRESS**

**Durata 12 ore**

### Contenuti del percorso:

Il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni; Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico; Lo stress lavoro-correlato; Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme; Saper diagnosticare il proprio livello di stress; Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti; Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere quando si rivelano inefficaci e perché; Rispondere ai propri bisogni per diminuire lo stress; Imparare a rilassarsi intellettualmente, fisicamente ed emotivamente; Utilizzare le tecniche di rilassamento per sentirsi distesi e per gestire le “emergenze emotive” Stress gestione del tempo e nuove tecnologie; Il carico di lavoro, di famiglia e di cura.

### Destinatari:

- Persone disabili in cerca di lavoro iscritte al collocamento mirato di Ravenna secondo quanto previsto dalla Legge n. 68/1999;
- Persone disabili ai sensi della Legge n. 68/1999 occupate nonché persone con disabilità acquisita in costanza di rapporto di lavoro.

I partecipanti alle attività finanziate dovranno essere residenti o domiciliati in regione Emilia-Romagna in data antecedente l’iscrizione alle attività (minimo 6 – massimo 14 partecipanti).

### Periodo di svolgimento:

Febbraio 2021 – Agosto 2022

### Criteri di selezione:

Non è prevista selezione in ingresso, ma l’accertamento dei requisiti richiesti da Avviso pubblico in capo ai partecipanti al momento dell’avvio del percorso.

### Attestato rilasciato:

Frequenza.

### Soggetti attuatori:

**AECA**, Associazione Emiliano–Romagnola di Centri Autonomi di formazione professionale (**Titolare dell’operazione**); **Partner: ANGELO PESCARINI** Scuola Arti e Mestieri S.c.ar.l., **IAL** Innovazione Apprendimento Lavoro Emilia Romagna S.r.l. Impresa Sociale.

### Informazione e iscrizione

Contattare il numero verde **800910656** dalle 09:00 alle 13:00 dal lunedì al venerdì.

Il percorso è gratuito in quanto cofinanziato dal Fondo sociale europeo Po 2014-2020 Regione Emilia-Romagna.