

Operazione Rif. PA 2021-16415/RER

approvata con D.G.R. n. 1610 del 18/10/2021

Fondo Regionale per l'occupazione delle persone con disabilità di cui all'art. 19 della L.R. n. 17/2005 e ss.mm.ii

“Percorsi di formazione permanente per l'occupabilità e l'adattabilità – Ambito territoriale Ravenna”

Progetto 17

LA GESTIONE DELLO STRESS

Contenuti del percorso

GESTIRE LO STRESS IN SITUAZIONI DI LAVORO: 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.

Durata: 12 Ore

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).

Indennità di partecipazione: Il percorso è gratuito, inoltre, si specifica che è previsto il riconoscimento dell'indennità di frequenza nella misura di euro 3,10 per ora frequentata fino ad un massimo di euro 413,17 mensili

Attività di sostegno nei contesti formativi: In caso di necessità e a seconda del fabbisogno dei partecipanti, potranno essere attivati servizi di tutoraggio personalizzato, nonché altri servizi e misure individualizzate, ivi compresa, ad esempio, la mediazione linguistica individuale e/o la Lingua Italiana dei Segni

Periodo di svolgimento Marzo 2022 / Settembre 2023

Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

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** Società Consortile a responsabilità limitata; **IAL** Innovazione Apprendimento Lavoro Emilia Romagna S.r.l. Impresa Sociale; **DEMETRA FORMAZIONE S.R.L.**

Informazione e iscrizione: Contattare il numero 800 910 656 dalle 09:00 alle 13:00 dal lunedì al venerdì.