

**“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.

- 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

**Date e orari:**

Lunedì 6 febbraio 2023 09:00-12:00	Giovedì 9 febbraio 2023 09:00-12:00	Lunedì 13 febbraio 2023 09:00-12:00
Lunedì 16 febbraio 2023 09:00-12:00	Durata: <b>12 ore</b>	

**IL CORSO SI SVOLGERA' PRESSO A.E.C.A. – Ente associato: CEFAL EMILIA ROMAGNA Soc. Coop. - Via Provinciale Bagnara, 30 (Villa San Martino) – 48022 – Lugo (RA)**

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

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