

Operazione Rif. PA 2024-23407/RER

Approvata con D.G.R. n. 168/2025 del 10/02/2025

operazione realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna

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

**Progetto 17 Edizione 1
LA GESTIONE DELLO STRESS**

Contenuti del percorso

LA GESTIONE DELLO STRESS: Il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni - Eustress e Distress - 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 - 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).

Indennità di partecipazione: Il percorso è gratuito, inoltre, si specifica che è previsto il riconoscimento dell’indennità di frequenza nella misura di euro 3,72 per ora frequentata fino ad un massimo di euro 495,80 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:

¹	venerdì 23 gennaio 2026 09:00-13:00	²	venerdì 30 gennaio 2026 09:00-13:00	³	venerdì 06 febbraio 2026 09:00-13:00
--------------	-------------------------------------	--------------	-------------------------------------	--------------	--------------------------------------

Durata: **12 ore**

IL CORSO SI SVOLGERÀ' 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: Al termine del percorso, viene rilasciato un attestato di frequenza.

Soggetti attuatori: AECA, Associazione Emiliano-Romagnola di Centri Autonomi di formazione professionale (Titolare dell'operazione);

ANGELO PESCARINI SCUOLA ARTI E MESTIERI Società Consortile a responsabilità limitata (Partner);

IAL Innovazione Apprendimento Lavoro Emilia Romagna S.r.l. Impresa Sociale. (Partner).

DEMETRA FORMAZIONE S.R.L. (Partner).

Informazione e iscrizione: Contattare il numero verde **800 910 656** dalle 09:00 alle 13:00 dal lunedì al venerdì, oppure il coordinatore dell'ente attuatore Andrea Fiammenghi allo **0545 24330**.