



STRESS DA LAVORO

strategie di equilibrio e benessere emotivo

L'obiettivo di questo percorso è fornire ai partecipanti strumenti e competenze essenziali per gestire efficacemente lo stress, promuovendo il benessere individuale e migliorando le relazioni interpersonali all'interno del contesto lavorativo. In un'epoca caratterizzata da cambiamenti rapidi e costanti, la capacità di gestire lo stress diventa fondamentale per mantenere un equilibrio sano e per ottimizzare le prestazioni. Questo percorso si propone come un'opportunità preziosa per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie reazioni allo stress, acquisire tecniche pratiche per ridurlo e gestirlo, migliorare la comunicazione e le relazioni interpersonali, e creare un ambiente di supporto e condivisione dove i partecipanti possano apprendere gli uni dagli altri.

L'approccio metodologico sarà esperienziale e interattivo, privilegiando l'apprendimento attraverso la pratica. Si utilizzeranno esercizi e simulazioni per mettere in azione le competenze acquisite, tecniche di mindfulness e meditazione guidata per favorire la calma e la concentrazione, elementi di teatro per esplorare le dinamiche relazionali in modo creativo e coinvolgente, discussioni di gruppo e condivisione di esperienze per stimolare la riflessione e l'apprendimento reciproco, e sessioni di debriefing e feedback continui per consolidare l'apprendimento e monitorare i progressi.

I benefici attesi da questo percorso sono molteplici e significativi: una riduzione dello stress e un miglioramento del benessere individuale, una migliore gestione delle emozioni e delle relazioni interpersonali, un aumento della resilienza e della capacità di adattamento ai cambiamenti, un miglioramento della comunicazione e della collaborazione all'interno del team, e un incremento della motivazione e dell'impegno.

COSA IMPARERAI?

I contenuti che verranno affrontati nel corso sono:

- **Consapevolezza dello stress:** identificare le fonti di stress individuali e organizzative.
- **Tecniche di gestione dello stress:** mindfulness e meditazione, tecniche di respirazione e rilassamento, gestione del tempo e delle priorità, comunicazione assertiva e gestione dei conflitti.
- **Intelligenza emotiva:** Riconoscere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri.
- **Resilienza:** Sviluppare la capacità di affrontare le difficoltà e di adattarsi ai cambiamenti.
- **Comunicazione Efficace:** Ascolto attivo, comunicazione chiara e gestione dei conflitti.
- **Dinamiche di gruppo:** Comprendere e migliorare le relazioni all'interno del team.

A CHI È RIVOLTO?

Titolari, soci, collaboratori, a tutti coloro che lavorano in un'organizzazione

QUANDO E DOVE?

Il corso, della durata di **16** ore si svolgerà presso l'Associazione Artigiani a Trento, in Via Brennero 182, o in una sede limitrofa, nelle seguenti date e orari:

- ❖ venerdì 12/09/2025 dalle 14.00 alle 18.00
- ❖ venerdì 19/09/2025 dalle 14.00 alle 18.00
- ❖ venerdì 26/09/2025 dalle 14.00 alle 18.00
- ❖ giovedì 09/10/2025 dalle 14.00 alle 18.00

Ci si riserva il diritto di comunicare modifiche di data e/o di spostare le lezioni in base ad eventuali necessità o emergenze.

DOCENTE

ANNALISA MORSELLA, SIMONE PANZA e ALESSIO DALLA COSTA – coach ed esperti nel settore della Comunicazione efficace e consapevole, Public Speaking e Team Building.

REQUISITI DI ACCESSO

L'azienda deve essere **iscritta a Fondartigianato**: verifica con il tuo consulente paghe se nel cassetto previdenziale compare la **sigla FART**.

... e se non ho i requisiti?

Invia comunque la segnalazione di interesse. Faremo il possibile per accogliere anche la tua richiesta.

COSTO

Il **corso è gratuito** per i dipendenti e i titolari/soci/collaboratori familiari di aziende artigiane associate che aderiscono a Fondartigianato.

Per poter usufruire del finanziamento che rende il corso gratuito, è necessario **dedicare del tempo alla compilazione dei moduli** e i partecipanti devono **garantire il 70% di frequenza**.

RITIRO / MANCATA FREQUENZA

Il mancato raggiungimento delle ore di frequenza o il ritiro di un partecipante una volta firmata la dichiarazione di impegno comportano per EBAT un taglio di budget non recuperabile, che verrà addebitato all'azienda.

Effettuate l'iscrizione solo se siete certi di poter garantire la frequenza al corso.

POSTI DISPONIBILI

Il corso potrà essere confermato al raggiungimento del numero minimo di 8 partecipanti e fino ad un massimo di 15 partecipanti. Le iscrizioni saranno accolte in ordine cronologico.

ISCRIZIONE

LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE ENTRO E NON OLTRE IL **25 LUGLIO 2025!**

Invia la tua segnalazione di interesse per la partecipazione ai corsi [CLICCANDO QUI](#)