

PERCORSI DI FORMAZIONE 2023

Finanziati da Ebit Milano



Energy Balance Per una gestione ottimale dello stress

27 Aprile dalle 9 alle 18 Durata 8 ore

Il contesto turistico e dell'hotellerie richiede ritmi di lavoro particolari e turni di lavoro che spesso comportano un continuo dispendio energetico. Se non individuiamo il modo per ricaricarci e riequilibrare le nostre energie questo può generare un alto livello di stress, che mina il benessere e la maggior produttività delle persone sul posto di lavoro.

Obiettivi e competenze

- Riconoscere i propri meccanismi energetici;
- Conoscere strategie e tecniche per il recupero energetico;
- Superare le tensioni mentali dovute allo stress;
- Individuare un Piano di sviluppo delle proprie energie.

Contenuti

- Check energetico;
- Com'è adesso la mia energia;
- Quali attività drenano energia, quali la attivano;
- I meccanismi comportamentali che ci creano stress e tensione;
- Tecniche e strumenti per la gestione energetica e dello stress.

Target

Tutte le funzioni aziendali sottoposte alla gestione dello stress

Prerequisiti

Nessuno

Il corso si terrà in modalità Webinar

Le iscrizioni online, a cura dell'Ufficio Risorse Umane o della Direzione, dovranno pervenire entro 10 giorni lavorativi dalla data di inizio del corso e saranno raccolte fino ad esaurimento posti disponibili.

Il corso è interamente finanziato da EbitMilano ed è rivolto ai dipendenti delle aziende del comparto turistico in regola con i versamenti all'ente. Ebit Milano s' impegna ad erogare i corsi di formazione al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto. Per informazioni visitare il sito www.ebitmilano.it oppure contattare la segreteria di Ebit Milano al numero 02 58370715.