

**Operazione Rif. PA 2023-20072/RER**

approvata con D.G.R. n. 1783/2023 del 23/10/2023

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**

GESTIRE LO STRESS IN SITUAZIONI DI LAVORO: 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 3,10 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 07 ottobre 2024 09:00-12:00  | martedì 08 ottobre 2024 09:00-12:00 | lunedì 14 ottobre 2024 09:00-12:00 |
| martedì 15 ottobre 2024 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:** Al termine del percorso, viene rilasciato un attestato di frequenza.

**Soggetto attuatore:** AECA, Associazione Emiliano-Romagnola di Centri Autonomi di formazione professionale (Titolare dell'operazione);

**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**.