



### **Operazione Rif. PA 2020- 15078//RER**

approvata con DGR 1758 del 30/11/2020 cofinanziata dal Fondo sociale europeo Po 2014-2020 Regione Emilia-Romagna Fondo Regionale per l'occupazione delle persone con disabilità di cui all'art.19 della L.R. n.17/2005 e ss.mm.ii.

**“Percorsi di formazione permanente per l'occupabilità e l'adattabilità - Ambito territoriale di Ferrara”**

## **Progetto**

### **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 secondo quanto previsto dalla l. 68/99  
-persone disabili ai sensi della l. 68/99 occupate nonché persone con disabilità acquisita in costanza di rapporto di lavoro.

I partecipanti dovranno essere residenti o domiciliati in Emilia-Romagna in data antecedente l'iscrizione al percorso.

#### **Periodo di svolgimento – febbraio 2021/agosto 2022**

**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.

**Indennità di partecipazione:** il percorso è gratuito, inoltre, 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

**Soggetti attuatori** - AECA, Associazione Emiliano-Romagnola di Centri Autonomi di formazione professionale (**Titolare dell'operazione**); **Partner** – **CENTOFORM**, IAL Innovazione Apprendimento Lavoro Emilia-Romagna S.r.l. Impresa Sociale, **IRECOOP** Emilia-Romagna Istituto Regionale per l'educazione Cooperativa

**Informazione e iscrizione** - Contattare il numero verde 800910656 dalle 09:00 alle 13:00 dal lunedì al venerdì. Il percorso è gratuito in quanto cofinanziato dal Fondo sociale europeo Po 2014-2020 Regione Emilia-Romagna.

