

## **GESTIONE DELLO STRESS LAVORO CORRELATO DURANTE LA PANDEMIA**

Il corso è articolato in cinque moduli con test intermedio alla fine di ciascun modulo. Inoltre è previsto un test finale al termine del corso.

Il corso analizza cause, sintomi e rimedi dello stress lavoro-correlato durante la pandemia.

MODULO 1:

-INTRODUZIONE

-CAUSE

-SINTOMI

MODULO 2: -RIMEDI (Il primo passo; Alimentazione)

MODULO 3: -RIMEDI (Attività fisica; Meditazione; Sonno)

MODULO 4: -RIMEDI (Pianificazione; Pause; Tempo libero; Rapporti sociali; Suddivisione tempo e spazi; Atteggiamento; Se nulla funziona)

MODULO 5: -IL PERCORSO (Prendi nota; Alimentazione; Attività fisica; Meditazione; Tempo libero; Atteggiamento)