

PERCORSO BREVE COMPETENZA TRASVERSALE

Excellence in Action: Sviluppo Integrato delle Competenze Personali

OBIETTIVI

Il corso mira a sviluppare le competenze trasversali fondamentali per il successo personale e professionale, fornendo strumenti pratici per la gestione efficace di sé stessi e delle relazioni interpersonali in ambito lavorativo.

MODULI

Intelligenza Emotiva

- Fondamenti dell'Intelligenza Emotiva
- Sviluppo delle Competenze Emotive

Gestione Dello Stress

- Comprensione dello Stress
- Tecniche di Gestione e Prevenzione

Time Management

- Analisi e Pianificazione del Tempo
- Tecniche e Strumenti Operativi

Gestione Dei Conflitti

- Natura e Dinamiche dei Conflitti
- Strategie di Risoluzione

Livello di accesso Licenza Media

Durata 16 h

Modalità di svolgimento Formazione a distanza sincrona



Visita la pagina sul nostro sito dedicata
alla misura **GOL Lombardia**