

DESTINATARI: Manager, lavoratori o semplicemente chiunque si senta sotto pressione e voglia essere padrone della propria vita, senza farsi più travolgere dagli eventi.

OBBIETTIVI: Illustrare i meccanismi di funzionamento dello stress, come esso interviene e nella vita quotidiana rendendola difficoltosa. Il discente acquisirà consapevolezza circa gli elementi che maggiormente causano pressione nella vita (riconoscimento degli stressors) così da stabilire le modalità e le tecniche migliori per affrontarli e superare le difficoltà che da essi derivano.

CONTENUTI: La natura dello stress. Eustress e Distress. Riconoscere i propri stressors. Le tecniche di coping. Sono previste modalità didattiche fortemente interattive che mirano a sollecitare il coinvolgimento e la partecipazione attiva dei corsisti. Le lezioni teoriche saranno sempre affiancate da esercitazioni, giochi d'aula, role-playing e dimostrazioni.

DOCENTE: Psicologo del lavoro e delle organizzazioni, con esperienza specifica e qualificato da Synergica Srl.

DATI PER LA FATTURAZIONE:

Rag. sociale o Cognome Nome se privato _____

Via _____ Comune _____ Prov. _____ CAP _____

Tel. _____ PEC _____ Email _____

P. IVA _____ C.F. _____

REFERENTE: indicare i riferimenti per l'invio di comunicazioni

Cognome/Nome _____

Note

Si richiede emissione di fattura:

fattura ordinaria con IVA vigente (22%) *Se soggetti*

codice destinatario o PEC _____

esente IVA ☐ split-payment ☐

Pubb. Amm. (indicare CIG, num. protocollo e cod. univoco ente) _____

CONDIZIONI DI ADESIONE:

- Quota a partecipante comprensivo di attestato e documentazione:

Corso LO STRESS - Conoscerlo e gestirlo (4 ore) - 90,00 € + IVA.

Nel caso di iscrizione di più partecipanti di una stessa azienda col presente modulo viene effettuata una riduzione del 10% sul secondo iscritto, del 20% sul terzo iscritto, del 30% sul quarto, del 40% sul quinto e del 50% dal sesto iscritto in poi.

Pagamento tramite bonifico bancario prima dell'inizio su IBAN IT 18 Z 02008 02216 0000 0061 2139

- Alla fine di ciascun corso verrà rilasciato, a chi risulti in regola con i pagamenti e con le frequenze richieste (almeno il 90% delle presenze), un attestato di partecipazione. In caso di smarrimento o di distruzione dell'attestato è possibile richiederne una copia al costo di 5 € + IVA
- La società si riserva di non attivare i corsi, qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto per ciascun corso o intervengano cause per le quali può essere compromesso il corretto svolgimento del corso stesso, avvisando i partecipanti iscritti e restituendo le quote versate. Eventuali rinunce non comunicate per iscritto almeno 3 giorni lavorativi prima dell'inizio del corso daranno luogo all'addebito dell'intera quota di iscrizione. La sostituzione del partecipante prima dell'inizio del corso è sempre ammessa.
- Gli iscritti stranieri possono frequentare il corso se sono in grado di comprendere la lingua italiana. Nel caso in cui il partecipante non conosca a sufficienza la lingua italiana sarà necessario tradurre la lezione nella lingua conosciuta dall'allievo. Tale attività è a carico del datore di lavoro, che può avvalersi di personale anche non qualificato come interprete, ma che dovrà partecipare alla lezione e sottoscrivere l'attività di mediazione linguistica nel registro del corso. Segnalare nello spazio note tale esigenza.

Data _____

Timbro / Firma _____

Denominazione
Azienda / Ente:

Modulo di iscrizione Rev01 - 2020

LO STRESS CONOSCERLO E GESTIRLO (4 ore)

PARTECIPANTI AL CORSO

Indicare per ogni partecipante la data e sede del corso scelto (vedi calendario)

| | | |
|------------------|------------------|------------|
| Nome | Cognome | |
| Luogo di nascita | Data di nascita | |
| Codice fiscale | Nazionalità | |
| Profilo profess. | Data e ora corso | Sede corso |

| | | |
|------------------|------------------|------------|
| Nome | Cognome | |
| Luogo di nascita | Data di nascita | |
| Codice fiscale | Nazionalità | |
| Profilo profess. | Data e ora corso | Sede corso |

| | | |
|------------------|------------------|------------|
| Nome | Cognome | |
| Luogo di nascita | Data di nascita | |
| Codice fiscale | Nazionalità | |
| Profilo profess. | Data e ora corso | Sede corso |

| | | |
|------------------|------------------|------------|
| Nome | Cognome | |
| Luogo di nascita | Data di nascita | |
| Codice fiscale | Nazionalità | |
| Profilo profess. | Data e ora corso | Sede corso |

I dati forniti saranno trattati da Synergica Srl secondo quanto previsto dalla normativa vigente in materia di privacy ([vedi informativa](#))

Compilare, firmare e inviare tutte le pagine alla mail:

formazione@synergica.net

Timbro / Firma

Synergica s.r.l.
Tel. 040 43833 - Cell. 370 3440543
www.synergica.net