

MÉS INFORMACIÓ:

Il·lustre Col·legi d'Advocats de Granollers Vallès Oriental

Carrer Llevant, 2 - Granollers

formacio@icavor.com

Tel. 938792603

INSCRIPCIONS:

<https://goo.gl/v4T5Er>

CURS GESTIÓ DE L'ESTRÉS

100% SUBVENCIONAT



**IL·LUSTRE COL·LEGI
D'ADVOCATS DE
GRANOLLERS**

OBJECTIUS

Identificar les diferents formes de respostes d'estrès.

Aprendre tècniques de reducció de l'estrès.

Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

CONTINGUTS

Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials.

L'estrès com a problema laboral i psicosocial.

Estratègies de gestió de l'estrès.

Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès.

Bases de l'organització del treball.

Mètodes i eines per organitzar el treball.

DIRIGIT A

Treballadors/es actius, treballadors/es en règim d'autònoms, treballadors/es mutualistes i persones en situació d'atur.

Formació 100% subvencionada pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

CALENDARI

Durada: 20 hores

Dates: 5, 6, 12 i 13 de juliol 2018

Horari: Dijous i Divendres de 9h a 14h

PONENT

Sra. Olga Soria, Especialista en desenvolupament individual i d'equips.

****Les places són limitades. La inscripció només es farà efectiva un cop rebuda la documentació requerida. Les places s'assignen segons ordre d'arribada de la documentació.***



Formació 100% subvencionada pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.