

# Soft skills per il benessere: comunicazione, negoziazione e gestione dello stress

Strategie di mercato eco digitali avanzato per logistica, energia/ambiente

Operazione 2024- 23332/RER/6 "GREEN E DIGITALE PER I SERVIZI AVANZATI ALLE IMPRESE: LOGISTICA, ENERGIA/AMBIENTE", approvata con Delibera Num. 119 del 03/02/2025 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna.

**Costo**

gratuito

**Durata**

24 ore

**Sede**

Reggio Emilia

**Settori**

Comunicazione, Gestione risorse umane

**Destinatari**

Persone

**Tipologie**

Per occupati, Per disoccupati

**Termine iscrizioni**

26/09/2025

**Data inizio**

07/10/2025

**Data fine**

18/11/2025



## Obiettivi

Fornire ai partecipanti strumenti pratici per riconoscere e gestire lo stress legato alla conciliazione vita-lavoro, migliorare la percezione del tempo e l'organizzazione delle priorità, e sviluppare strategie efficaci per affrontare il cambiamento e ridurre le interferenze quotidiane.

## Destinatari

Persone che, indipendentemente dalla condizione occupazionale, necessitano di acquisire conoscenze e competenze necessarie a rafforzare la propria occupabilità e adattabilità nella filiera di riferimento.

## Requisiti di accesso

I requisiti di accesso sono i seguenti:

### Formali

- Aver assolto l'obbligo di istruzione e il diritto e dovere all'istruzione e formazione,
- Essere residenti o domiciliati in Emilia-Romagna,
- Non sono ammissibili i dipendenti assunti da Pubbliche Amministrazioni con contratti a tempo indeterminato

### Sostanziali

- Sono richieste conoscenze di base del contenuto del corso così come da programma di dettaglio e/o aver frequentato un percorso di livello base della stessa misura.

La valutazione dei requisiti sostanziali sarà effettuata tramite un test con l'obiettivo di verificare il possesso delle conoscenze e competenze di base necessarie per partecipare al percorso formativo.

## Contenuti del corso

- Lo stress: definizione;
- I campanelli d'allarme da riconoscere e le principali cause di stress nella conciliazione;
- Stress e gestione del cambiamento;
- La percezione soggettiva del tempo;
- Definire le priorità: urgenza e importanza (mappa di Johari);
- Le tecniche per gestire i ladri di tempo: colloqui, telefono, interruzioni, riunioni saper di di no.

## Modalità e criteri di selezione

In caso di impossibilità ad accogliere tutte le richieste di iscrizione da parte dei partecipanti ammissibili, si attiverà il processo selettivo che verterà sull'analisi del possesso dei requisiti sottoelencati, che rappresentano criteri di priorità:

- età inferiore di 50 anni
- residenti in comune diverso dalla formazione
- Ordine di arrivo dell'iscrizione

## Attestato

Verrà rilasciato un attestato di frequenza.

## **Quota di partecipazione**

Non prevista. Il percorso è co-finanziato dal FSE Plus 2021\_2027 regione Emilia Romagna.

## **Calendario**

Le lezioni si terranno dalle 16:30 alle 19:30 nelle seguenti giornate:

- martedì 7 ottobre
- mercoledì 15 ottobre
- martedì 21 ottobre
- martedì 28 ottobre
- martedì 4 novembre
- martedì 11 novembre
- martedì 18 novembre

## **Sede del corso**

Reggio Emilia  
Via Vincenzo Monti 19/1  
42122 Reggio Emilia RE

## **Referente**

Serena Macchioni | Email: [macchioni@cnafoer.it](mailto:macchioni@cnafoer.it) | Telefono: 329 2033136

## **Docenti**

Fausto Bizzarri  
Luca Manzotti