



Niuko Innovation & Knowledge Srl

promuove un corso di formazione **gratuito per occupati**:

Stress da connessione: come evitarlo per lavorare e vivere sereni - Ed.3

Codice Progetto	Titolo	Termine delle Selezioni
1495-0001-1243-2021	L3 – Skills up: nuove sfide per talenti maturi	04 Ottobre 2022

DGR n. 1243 del 14/09/2021 DI MANO IN MANO – Interventi di Age and Diversity Management per le persone e le organizzazioni

Descrizione del Corso

L'intervento di formazione si pone l'obiettivo di guidare i partecipanti nell'indagare i sintomi, le cause e i pericoli dello stress da connessione e sulle tecniche per affrontare meglio il lavoro da remoto o la gestione quotidiana del lavoro ibrido che, in questo momento storico, sta prendendo sempre più spazio nelle aziende.

In particolare, la formazione si prefigge di migliorare la consapevolezza del livello di stress che ciascuno può gestire, convertendo il distress in eustress (stress positivo); acquisire una maggiore consapevolezza dei propri punti di debolezza nei confronti dell'utilizzo delle tecnologie digitali e quali fonti di stress sono più pericolose per il singolo; apprendere pratiche efficaci per la "disconnessione" e per la migliore gestione dei tempi di lavoro nella vita quotidiana con l'introduzione di alcuni elementi di work-life balance e tecniche di incremento dell'attenzione e della memorizzazione per rendere più efficace i momenti di connessione e le attività di multitasking .

Programma

- Lo stress: caratteristiche e definizioni
- le conseguenze dello stress sull'organismo, sulla psiche, sul comportamento
- Fattori condizionanti: dall'ambiente lavorativo allo stress da connessione
- Pratiche per evitare lo stress da connessione: organizzare i tempi lavoro-pausa, Qualità vs quantità, pratiche del no-mail nel tempo extralavorativo
- Segnali verbali e non verbali nella connessione
- Gestione delle emozioni attraverso lo schermo
- Gestione oculata del multitasking
- Cenni di work life balance

Durata e periodo di svolgimento: 8 ore – Ottobre 2022.

Sedi di svolgimento delle attività

L'attività verrà condotta in sedi appropriate rispetto al contenuto dell'intervento ed individuate anche sulla base della provenienza degli iscritti. Gli ambienti in cui si svolgeranno le attività sono stati predisposti secondo le normative vigenti in materia di distanziamento sociale per la prevenzione della diffusione della pandemia Covid-19. Inoltre, l'attività potrà essere svolta on line, se previsto.

Destinatari e requisiti di ammissione

L'intervento è rivolto a 8 destinatari:

- **lavoratori/lavoratrici occupati** che devono partecipare **fuori dal proprio orario di lavoro**
 - titolari d'impresa, coadiuvanti d'impresa, liberi professionisti, lavoratori autonomi operanti sul territorio regionale.
- Per la seconda categoria di destinatari la loro partecipazione è ammessa in percorsi dedicati a tematiche diverse rispetto al loro settore di appartenenza.

Nella selezione **sarà data priorità ai lavoratori over 54.**

Non sono ammissibili come destinatari coloro i quali abbiano un rapporto di lavoro con:

- soggetti riferibili ai settori della sanità e socio-assistenziale;
- organismi di formazione, accreditati o non;
- soggetti pubblici o privati quali Comuni, enti pubblici, associazioni economiche di interesse pubblico, associazioni datoriali e di categoria.



Finanziamento

La partecipazione è completamente **gratuita** perché finanziata dal Fondo Sviluppo e Coesione in continuità con Programma Operativo Regionale Fondo Sociale Europeo 2014-2020 e si colloca nell'area tematica "9 - Lavoro e occupabilità" che mira a sostenere e sviluppare l'occupazione favorendo l'adattabilità ai cambiamenti nel mondo del lavoro.

Modalità di partecipazione

Per partecipare alle selezioni le persone interessate in possesso dei requisiti di ammissione **entro le ore 10.00 del 04 ottobre 2022 dovranno:**

- compilare la domanda di pre adesione on line presente al link: <https://www.niuko.it/opportunita-di-finanziamento-avviate/dgr-n-1243-del-14-09-2021-L3-skills-up-nuove-sfide-per-talenti-maturi/>
- inviare via mail a loredana.iurato@niuko.it indicando nell'oggetto "Candidatura 1495-0001-1243-2021" – Intervento Stress da connessione: come evitarlo per lavorare e vivere sereni - Ed.3 i seguenti documenti:
- autodichiarazione sullo stato occupazionale
- fotocopia fronte retro di un documento di identità e del codice fiscale.

Modalità di selezione

L'ammissione avverrà limitatamente ai posti disponibili, in base ad una graduatoria determinata da un'apposita commissione il cui giudizio è insindacabile.

La commissione verificherà i parametri di ammissibilità e saranno considerati prioritari:

- ordine di arrivo delle domande
- la motivazione a partecipare al percorso
- garantire la frequenza al percorso.

I risultati delle selezioni verranno comunicati ai candidati tramite telefono o in via elettronica ai recapiti e mail da loro forniti.

Qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti, Niuko Innovation & Knowledge Srl si riserva di non attivare l'intervento.

Per informazioni: loredana.iurato@niuko.it

Per informazioni: Niuko Innovation & Knowledge **Srl** – Piazza Pontelandolfo, 27 - 36100 Vicenza (VI)

Tel. 0444 1757700 - www.niuko.it