



## CONTENUTI

- Comprendere come ridurre gli effetti negativi dello stress.
- Imparare a praticare il rilassamento fisico.
- Utilizzare una respirazione appropriata.
- Sviluppare un metodo anti stress personale.

### TEST INTERMEDI:

All'interno di ogni modulo vi sono dei momenti di autovalutazione non vincolati che consentono all'utente di interagire con l'animazione verificando l'apprendimento dei concetti presentati.

### SUPERAMENTO

Il corso viene considerato concluso una volta fruiti tutti i contenuti.

### CERTIFICAZIONE

La certificazione è a carico dell'Ente di Formazione che eroga i corsi.

---

## I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempo e costi
- Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali, utilizzabile in modalità strutturata o semi-strutturata
- Accessibilità ovunque e in ogni momento



### DURATA

20 minuti

### TIPOLOGIA DI EROGAZIONE

courseware multimediale



### FRUIZIONE

6 mesi



### CODICE CORSO

MH010



### REQUISITI

**Tablet Android:** Browser mobile su versioni Android 4.0.4 e successivi

**iPad:** Browser Safari su IOS 7.0.4 e successivi

**PC / Mac:** Javascript abilitato

Requisiti minimi:

PC: Mozilla Firefox e Google Chrome ultime versioni

Mac: OS X Yosemite 10.10.5, Safari ultima versione