



MOBILE MANAGEMENT SKILL

Gestire le emozioni e i conflitti

Gestire le proprie emozioni

A CHI SI RIVOLGE

Tutti coloro che vogliono sviluppare relazioni sul posto di lavoro.

OBIETTIVI

Questo modulo vi aiuterà ad utilizzare metodi pratici per gestire le emozioni nel tempo.

Utilizzando il pensiero positivo per affrontare le tensioni imparerete come controllare le vostre emozioni.

BENEFITS

Gli esercizi fisici e di respirazioni vi aiuteranno a tenere a bada le emozioni e a capire meglio come funzionano. Tutti possono imparare come gestire le emozioni in modo più efficace.

LINGUE DISPONIBILI:



CONTENUTI

- Comprendere l'importanza dell'autocontrollo.
- Fare propri gli strumenti per la gestione delle emozioni.
- Utilizzare il pensiero positivo.

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

MH194



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