Corso Online di

Benessere al lavoro

Claudia Muccinelli

Programma Generale del Corso di

Benessere al lavoro

MODULO 1 – L'ambiente di lavoro

1.Ambiente e clima lavorativo

2.L'elemento personale: motivazione, aspettative, bisogni

3.Lo stress-lavoro correlato

4.Le cause dello stress

Esercizi

MODULO 2 – I rapporti interpersonali nel lavoro

5.I rapporti con i colleghi

6.Rapporti con i superiori, clienti, fornitori

7.Le dinamiche nei gruppi

8.Gestire i conflitti

9.Essere leader

Esercizi

MODULO 3 – Mi sento (in)soddisfatto

10.Che noia questo lavoro

11.Mantenere la motivazione

12.Emozioniamoci

13.Saper risolvere i problemi

14.Essere efficaci

15.Il piacere di lavorare

Esercizi

Quiz finale

CONCLUSIONE DEL CORSO E CERTIFICATO FINALE