

**LA GESTIONE DELL'ANSIA SUL POSTO DI LAVORO****16 SETTEMBRE**

durata 4 ore

**9.00-13.00****Il corso si svolgerà in videoconferenza**

Il corso si pone come obiettivo di imparare a gestire l'emotività, i pensieri ed il respiro al fine di mantenere un benessere psico-fisico sul proprio posto di lavoro. Acquisire una consapevolezza di sé per prevenire lo stress che spesso è causa di infortuni sul lavoro. Diminuire il livello di ansia, aumentando la forza interiore e la fiducia in se' stessi.

**CONTENUTI:**

- ❖ Esercizi di respirazione
- ❖ Gestione del corpo per alleviare i sintomi fisici che l'ansia produce
- ❖ Attività di coaching per accrescere l'espressività e la creatività, la fiducia in se' stessi, il coraggio al fine di sviluppare un piano d'azione da mettere in campo sul posto di lavoro.

La metodologia prevede coaching e yoga che si integrano per lavorare su livelli di consapevolezza rimuovendo blocchi e tensioni a livello fisico che si riversano nei nostri comportamenti di tutti i giorni.

**DOCENTI:**

Patrizia Bega – Senior Trainer and Business Coach EMCC

Elisa – Insegnante Yoga



Per informazioni commerciali sul servizio rivolgersi a:

Synlab Ecoservice srl Telefono: 039-2397273 - mail: [commerciale.ecoservice@synlab.it](mailto:commerciale.ecoservice@synlab.it)

Synlab Ecoservice S.r.l.

### **MODALITÀ DI ISCRIZIONE ai CORSI**

Le iscrizioni ai corsi dovranno avvenire mediante l'invio del modulo allegato per mail a: [segreteria.ecoservice@synlab.it](mailto:segreteria.ecoservice@synlab.it)

*Ricordiamo che siamo disponibili all'effettuazione dei corsi (carrellisti, lavoratori, preposti, dirigenti, ecc. ) anche presso le sedi del Cliente.*

Per informazioni rivolgersi a:

e-mail: [commerciale.ecoservice@synlab.it](mailto:commerciale.ecoservice@synlab.it)

Tel.: +39 039 2397273

Mob.: +39 348 9190448

**CORSO DI AGGIORNAMENTO PER RSPP/ASPP- DATORI - RLS – DIRIGENTI – PREPOSTI – FORMATORI (AREA 3)**

CORSO: titolo		Data e modalità di realizzazione del corso	Numero ore del corso	Orario	Costo a LISTINO (in Euro a partecipante)
Piattaforma go to training					
<input type="checkbox"/>	<b>La gestione dell'ansia sul posto di lavoro</b>	<b>16 settembre 2022</b> <input checked="" type="checkbox"/> IN CONFERMA <input type="checkbox"/> CONFERMATO	4 ore	9.00/13.00	Costo 140,00 +IVA
<b>Il corso sarà tenuto in videoconferenza</b>					

In caso di adesione, **dovrà essere inviato, unitamente al coupon di iscrizione, copia del bonifico bancario relativo al pagamento effettuato.**

**DATI NECESSARI ALL'EFFETTUAZIONE DEL PAGAMENTO**

Conto intestato: SYNLAB ECOSERVICE SRL Banca: UNICREDIT - IBAN: IT46Y0200805364000105695671

Le iscrizioni ai corsi dovranno avvenire mediante l'invio del modulo allegato per mail a: [segreteria.ecoservice@synlab.it](mailto:segreteria.ecoservice@synlab.it)

**COMPILARE ANCHE LA PAGINA SEGUENTE**

**DATI AZIENDA E NOMINATIVO PARTECIPANTE/I**

Ragione Sociale Azienda \_\_\_\_\_

Ateco \_\_\_\_\_ Sede legale \_\_\_\_\_

Sede operativa dove inviare gli attestati \_\_\_\_\_

P.I. \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Persona di riferimento azienda \_\_\_\_\_

DATI PER FATTURAZIONE ELETTRONICA	
MAIL PEC	CODICE DESTINATARIO

Nominativo partecipante al corso: \_\_\_\_\_

Data e Luogo di Nascita partecipante al corso: \_\_\_\_\_ **compilare tabella allegata (non scrivere i dati in questo spazio)**Codice Fiscale partecipante al corso: \_\_\_\_\_ **compilare tabella allegata (non scrivere i dati in questo spazio)****Il partecipante riveste il ruolo di:**

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> RSPP Compilare anche pagina successiva   | <input type="checkbox"/> DIRIGENTE |
| <input type="checkbox"/> ASPP Compilare anche pagina successiva   | <input type="checkbox"/> PREPOSTO  |
| <input type="checkbox"/> RSPP COINCIDENTE CON IL DATORE DI LAVORO | <input type="checkbox"/> FORMATORE |
| <input type="checkbox"/> RLS                                      |                                    |

**Timbro e firma della società per accettazione:**

**AUTOCERTIFICAZIONE che deve essere consegnata da RSP/ASPP frequentanti il corso di aggiornamento (no datori di lavoro). Unitamente al coupon di iscrizione dovranno essere inviati carta di identità e codice fiscale debitamente firmati.**

**AUTOCERTIFICA**  
**dichiarandosi edotto delle conseguenze in caso di dichiarazioni false o mendaci**  
**le seguenti dichiarazioni, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 445/2000, art. 47**

**DATI DEL PARTECIPANTE**

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

C.F.: \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

in via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Titolo di studio: \_\_\_\_\_ Durata anni: \_\_\_\_\_

Documento identificativo (indicarne solo uno):

C.I. n° \_\_\_\_\_

Patente n° \_\_\_\_\_

Rilasciata/o il \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_

**MODULO A:**

ESONERO MODULO A – INDICARE MOTIVAZIONE \_\_\_\_\_

FREQUENZA MODULO A \_\_\_\_\_ IN DATA \_\_\_\_\_

**MODULO B:**

ESONERO MODULO B – INDICARE MOTIVAZIONE \_\_\_\_\_

FREQUENZA MODULO B \_\_\_\_\_ IN DATA \_\_\_\_\_

**MODULO C:**

ESONERO MODULO C – INDICARE MOTIVAZIONE \_\_\_\_\_

FREQUENZA MODULO C \_\_\_\_\_ IN DATA \_\_\_\_\_

Data, li: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**Timbro e firma della società per accettazione:**