



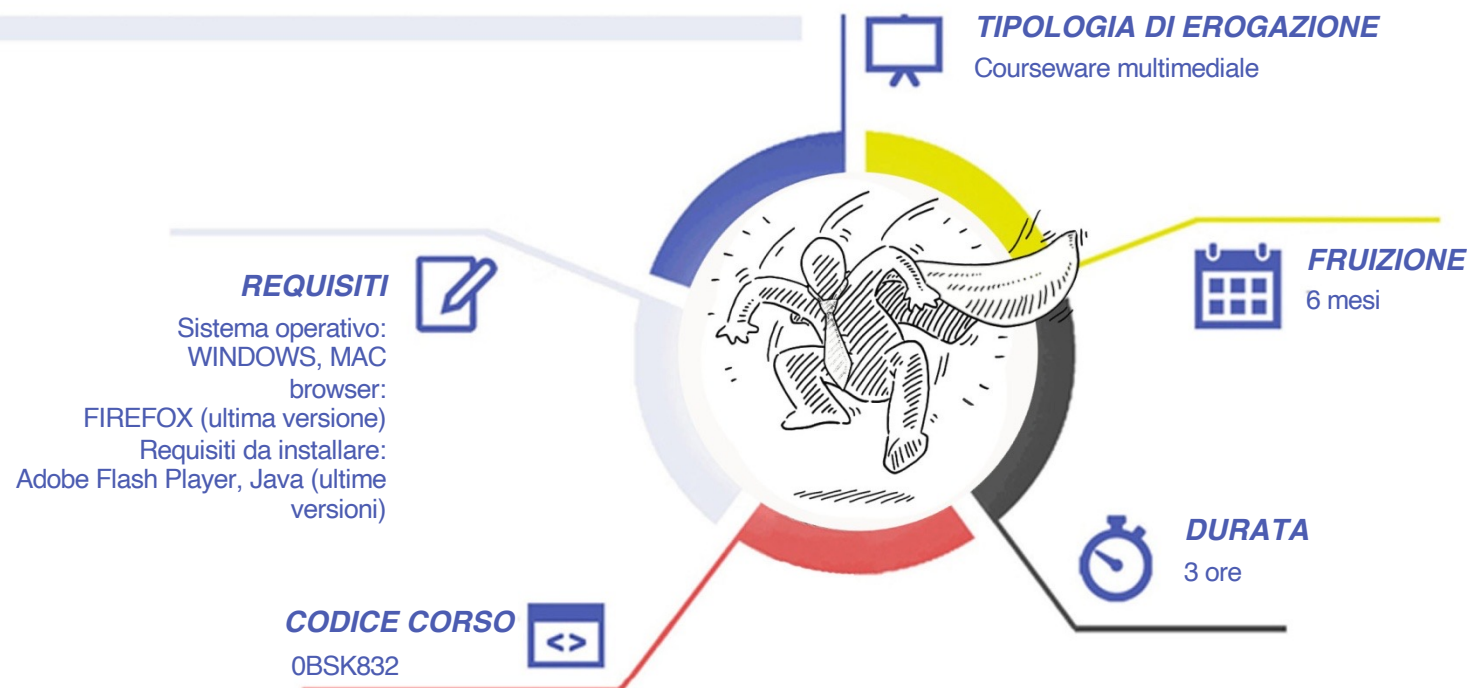
Smart Working Balance

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a tutte le persone che lavorano in Smart Working e che vogliono migliorare il proprio equilibrio tra vita privata e lavoro.

OBIETTIVI

Lavorare da casa può portare nella vita ad una grande libertà, oppure può intrappolarti e portarti a spegnerti piano piano quasi senza accorgertene. Nel corso insegniamo quelli che sono gli elementi essenziali e più importanti per permetterti di dare una svolta positiva allo Smart Working e di riflesso alla vita di ognuno di noi. Grazie a questo corso quindi imparerete a lavorare in libertà da ovunque senza stress grazie al metodo dell'Equilibrio.





CONTENUTI

- Cosa troverai all'interno del corso
- La mattina: inizia a creare il tuo equilibrio
- L'organizzazione
- Il fantastico mondo dell'equilibrio giornaliero
- Gestisci al meglio le 4 aree fondamentali che impattano la tua vita
- Rendere il lavoro motivante e stimolante
- Il ruolo dell'inconscio nel trovare il tuo balance
- Ambiente di lavoro: rompi la routine
- Come organizzarsi con i social network se lavori al computer
- Eccesso di stress: cosa fare?
- Il respiro degli dei
- Concentrazione ed energia
- Confusione mentale e difficoltà
- Segna quello che fai o non cambierai mai
- Il segreto della golden hour
- Lezioni bonus: le nostre esperienze con errori e consigli importanti

ESERCITAZIONI

All'interno del corso vi saranno momenti di verifica aventi come oggetto domande attinenti all'argomento appena trattato. In caso di risposta errata, l'utente non potrà proseguire o concludere la formazione se non affrontando nuovamente il momento di verifica.

SUPERAMENTO

Una volta seguite tutte le lezioni proposte nella loro interezza di tempo è possibile ottenere l'attestato di superamento del corso.

Gli attestati conseguibili sono nominali per singolo corso ed è possibile ottenerli solo al corretto completamento del momento formativo finale.

CERTIFICAZIONI

Gli attestati rilasciati permettono di acquisire competenze secondo quanto indicato dal Framework DigComp 2.1 e, quindi, sono in grado di attestare in maniera oggettiva le competenze digitali necessarie per operare correttamente a livello professionalizzante nel lavoro in Europa.

I VANTAGGI DELL'E-LEARNING

- Risparmio in termini di tempi/costi - Piattaforma AICC/SCORM 1.2 conforme agli standard internazionali- Accessibilità ovunque e in ogni momento - Possibilità di rivedere le lezioni anche dopo aver terminato il corso