



## PROGRAMMA - 30 ORE

**11 e 18 dicembre 2020** dalle 14.00 alle 18.00

### COMUNICAZIONE

La comunicazione interpersonale: principi e variabili.

Il linguaggio del corpo.

I canali della comunicazione.

La struttura della personalità: siamo tutti adulti?

Le transazioni efficaci e inefficaci con il cliente e in azienda.

La gestione delle situazioni difficili con il cliente

**15 gennaio 2021** dalle 14.00 alle 18.00

### DIGITALIZZAZIONE

Dalla gestione in presenza alla integrazione a distanza

Promuovere l'uso dei social media come strumenti di collaborazione all'interno dell'azienda

La formazione nell'era digitale

Performance e Talent Management: le nuove potenzialità della digitalizzazione

**29 gennaio e 12 febbraio 2021** dalle 14.00 alle 18.00

### GESTIONE DEL TEMPO

Concetti base di time management

Pianificare e organizzare il proprio tempo

Il concetto di priorità

Altre dimensioni nella gestione del tempo: relazioni e comunicazione

La delega

**26 febbraio e 12 marzo 2021** dalle 14.00 alle 18.00

### STRESS LAVORO CORRELATO

Ansia e stress

Eustress e distress

Sintomi fisiologici e psicologici che accompagnano uno stato di stress

Tratti caratteriali e stress

Si può misurare lo stress?

I fattori di stress

Conseguenze negative dello stress sui risultati lavorativi.

Che cosa si può fare per eliminare o attenuare i fattori di stress sul lavoro

**26 marzo 2021** dalle 14.00 alle 16.00

### WELFARE

Cenni di welfare aziendale: strategie operative.

## DESTINATARI

Il corso si rivolge a tutti i soggetti che cercano un **metodo** e degli **strumenti pratici** e facilmente applicabili **per rendere più efficace e produttivo il proprio lavoro.**

## DOCENTI

Dott. **Davide Ramenghi** - Psicologo con specializzazione in psicologia del lavoro e delle organizzazioni. Esperto in Formazione manageriale, Counseling, Selezione del personale.

Dott. **Giorgio Iaria** - professionista con ampia esperienza pluriennale in ambito di welfare aziendale ed employee benefits.



**Ricam s.r.l.**

Via A. Moro 4/6

Grumello del Monte

Tel. 035.4420122

Tel. 320.8841651

[formazione@ricamgroup.it](mailto:formazione@ricamgroup.it)