

Catalogo Corsi  
**FORMAZIONE  
A DISTANZA**

## INDICE CORSI

<b>FAD 01</b>	Formazione Generale - D.lgs.81/08 .....	pag. 3
<b>FAD 02</b>	Formazione Specifica - Rischio Basso - D.lgs.81/08 .....	pag. 4
<b>FAD 03</b>	Corso di formazione su SARS-CoV-2 (COVID19) per operatori sanitari e NON sanitari .....	pag. 5
<b>FAD 04</b>	GDPR 679/2016 Privacy .....	pag. 6
<b>FAD 05</b>	D.Lgs.231/01 Modelli Organizzativi in tema di responsabilità amministrativa d'impresa ....	pag. 7
<b>FAD 06</b>	Linee Guida Operative per la gestione Covid-19 nel Settore Ricettivo .....	pag. 8
<b>FAD 07</b>	Corso di Informazione e Formazione Covid-19 e misure di Tutela dal Contagio .....	pag. 9
<b>FAD 08</b>	Il Valore del Tempo: Metodi e Abitudini Vincenti .....	pag. 10
<b>FAD 09</b>	Problem Solving: Strategie per Affrontare le Sfide .....	pag. 11
<b>FAD 10</b>	Public Speaking Essenziale: Comunicare con Sicurezza .....	pag. 12
<b>FAD 11</b>	Stress Sotto Controllo: Gestire la Pressione e Ritrovare Equilibrio .....	pag. 13



## FAD 01 FORMAZIONE GENERALE - D.LGS.81/08

Il **Corso di Formazione Generale dei lavoratori** assolve gli obblighi indicati dal D.Lgs. 81/80 che stabilisce che il Datore di lavoro deve provvedere alla formazione di tutti i suoi dipendenti attraverso un corso di formazione Lavoratori, secondo i contenuti e la durata previsti dall'accordo tra il Ministro del lavoro e delle politiche sociali, il Ministro della salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano per la formazione dei lavoratori sanciti dalla Conferenza Stato-Regioni in data 21/12/2011.

La Formazione Generale, che ha una durata di 4 ore, ha l'obiettivo di formare i lavoratori in merito ai concetti generali di Prevenzione e Sicurezza sul lavoro.

**Durata complessiva corso** - 4 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1 - Formazione Generale**

**Durata** - 4 ore

- Il concetto di rischio
- Il concetto di danno
- La prevenzione e la protezione
- Organizzazione della prevenzione aziendale
- Diritti, doveri e sanzioni per i vari soggetti aziendali
- Organi di vigilanza, controllo e assistenza

**Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

**Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

**Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia di salute e sicurezza sul lavoro con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

**Metodologie formative**

E-learning

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08.

L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

**Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 35,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## **FAD 02** **FORMAZIONE SPECIFICA - RISCHIO BASSO - D.LGS.81/08**

### **Obiettivi dell'intervento formativo:**

Il **Corso di Formazione per lavoratori Rischio Basso** assolve gli obblighi indicati all'art. 37 del D.Lgs. 81/80 che stabilisce che il Datore di lavoro provveda alla formazione di tutti i suoi dipendenti attraverso un corso di formazione Lavoratori, secondo i contenuti e la durata previsti dall'accordo tra il Ministro del lavoro e delle politiche sociali, il Ministro della salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano per la formazione dei lavoratori sanciti dalla Conferenza Stato-Regioni in data 21/12/2011.

Il corso di Formazione, indipendentemente dal settore di appartenenza dell'Azienda, comprende moduli di carattere generale e moduli di carattere specifico.

La Formazione Specifica ha una durata di 4 ore in funzione sia dei rischi riferiti alle mansioni svolte dai Lavoratori sia alle misure e procedure di prevenzione e protezione caratteristiche del settore a basso rischio.

**Durata complessiva corso** - 4 ore

### **Articolazione del percorso:**

#### **Formazione Specifica**

- Videoterminali
- Segnaletica
- Emergenze
- Ambienti di lavoro
- Microclima e illuminazione
- DPI organizzazione del lavoro
- Procedure esodo e incendi
- Procedure organizzative primo soccorso
- Stress lavoro correlato

### **Destinatari**

- Lavoratori definiti secondo l'art.2 del **D.Lgs. 81/08** di aziende classificate di rischio basso

### **Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

### **Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia di salute e sicurezza sul lavoro con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

### **Metodologie formative**

E-learning

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08.

L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 45,00** + IVA

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## **FAD 03 CORSO DI FORMAZIONE SU SARS-COV-2 (COVID19) PER OPERATORI SANITARI E NON SANITARI**

Questo corso di formazione è rivolto principalmente a infermieri e operatori sanitari che operano presso strutture sanitarie come case di riposo e altri (servizi domiciliari alla persona, servizi di trasporto malati, servizi di assistenza a persone fragili) col fine di: formarli alla prevenzione e contenimento del contagio ed assolvere, qualora vi siano sottoposti, gli obblighi formativi di cui all'accordo stato regioni e del D.Lgs. 81/08 che sono posti in capo al datore di lavoro.

**Durata complessiva corso** - 4 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1 - Formazione Generale**

**Durata** - 4 ore

- Il concetto di rischio
- Il concetto di rischio biologico
- Covid 19
- La prevenzione e la protezione
- Organizzazione della prevenzione aziendale
- Diritti, doveri e sanzioni per i vari soggetti aziendali
- Organi di vigilanza, controllo e assistenza

**Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

**Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

**Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia di salute e sicurezza sul lavoro con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

**Metodologie formative**

E-learning

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08. L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

**Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 45,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## FAD 04 **GDPR 679/2016 PRIVACY**

Il corso **GDPR Privacy** tratta il regolamento europeo sulla protezione dei dati che si presenta come un insieme di regole assai complesso ma, al contempo, in grado di disciplinare gran parte degli aspetti di una privacy moderna ed "europea", attenta al nuovo mondo digitale e al flusso transfrontaliero dei dati. Le imprese devono, infatti, mettersi all'opera tenuto conto anche delle nuove possibili sanzioni: il Regolamento prevede, infatti, un inasprimento delle sanzioni amministrative a carico delle imprese private e pubbliche; nel caso di violazioni dei principi e disposizioni del Regolamento, le sanzioni, in casi particolari possono arrivare fino ad un massimo di 20 milioni di euro o al 4% del fatturato mondiale totale annuo dell'esercizio precedente.

Durante il corso verranno trattate le principali novità introdotte dal Nuovo Regolamento e dal Decreto di recepimento Nazionale.

**Durata complessiva corso** - 2 ore

### **Articolazione del percorso:**

- Data Protection Officer (Dpo)
- Registro delle Attività Di Trattamento
- Privacy Impact Assessment
- Diritto all'oblio
- Privacy By Design, Portabilità Dei Dati, Accountability, Privacy By Data Breach, Privacy By Default
- Non Più Notifica Preventiva
- Decreto Legislativo 101 del 10/08/2018

### **Destinatari**

- Personale dipendente o collaboratori di aziende private incaricati al trattamento dati

### **Materiale Didattico**

Chiave USB riportante le dispense del corso.

Se richiesta, copia del registro del corso di formazione con indicato l'oggetto del corso, gli argomenti trattati, la durata del corso, la data di svolgimento e la firma dei partecipanti

### **Risorse impiegate**

Avvocato, consulente aziendale avente ad oggetto la responsabilità penale delle imprese (D.Lgs. 231/01), la normativa in materia di antiriciclaggio (L. 197/91 e successive modificazioni ed integrazioni sino al D.Lgs. 231/07) e la normativa in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/03); attività contenziosa e stragiudiziale diritto civile e commerciale, nonché penale societario. A disposizione dell'utenza personale di segreteria e di tutoraggio

### **Metodologie formative**

Corso FAD – Formazione a Distanza

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 40,00** + IVA da saldare contestualmente all'avvio del percorso

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## **D.LGS.231/01 MODELLI ORGANIZZATIVI IN TEMA DI RESPONSABILITÀ AMMINISTRATIVA D'IMPRESA**

Il corso **Il Modello Organizzativo ai sensi del D.Lgs. 231/2001** si propone di illustrare il D.Lgs. 231/01 ed i suoi impatti nella gestione delle organizzazioni in termini di rischi e responsabilità e di fornire una panoramica degli strumenti di valutazione dei rischi e dei modelli organizzativi di gestione e controllo.

Il D.Lgs. 231 è la norma che disciplina la responsabilità amministrativa delle persone giuridiche, delle società e delle associazioni anche prive di responsabilità giuridica: l'azienda, in quanto organizzazione, viene ritenuta co-responsabile del reato che dal punto di vista penale è attribuito ad una o più persone fisiche. Tuttavia l'art. 6 dello stesso D. Lgs. 231/01 stabilisce che l'Ente possa sottrarsi alla responsabilità sancita dall'art. 5 ove dimostri:

- di aver adottato ed efficacemente attuato, prima della commissione del fatto/reato “modelli di organizzazione e di gestione idonei a prevenire reati della specie di quello verificatosi”
- di aver affidato il compito di vigilare sul funzionamento, sull'efficacia e sull'osservanza del predetto modello e sull'aggiornamento dello stesso, ad un “organismo di controllo interno all'ente dotato di autonomi poteri di iniziativa e di controllo”

Il corso di formazione “Decreto 231 ha proprio l'obiettivo di rispondere a questa necessità: illustra i principi base della responsabilità amministrativa delle persone giuridiche presentando i ruoli e le responsabilità di tutti i soggetti coinvolti nella gestione della prevenzione dei reati previsti dal D.Lgs. 231/2001. Destinatari sono quindi tutti i collaboratori aziendali, interni ed esterni.

**Durata complessiva corso** - 2 ore

### **Articolazione del percorso:**

- |   |  |
|---|--|
| — Il D.Lgs. 231/2001 e i principi normativi                   | — Le responsabilità dell'ente dei soggetti apicali e dei sottoposti alla vigilanza                 |
| — La responsabilità amministrativa delle società ed enti      | — I modelli di organizzazione e gestione e la vigilanza e il controllo dell'attuazione del modello |
| — L'interesse e il vantaggio                                  | — L'integrazione tra i modelli di gestione   |
| — L'ambito di applicazione, i soggetti e gli enti interessati | — Il codice etico e il sistema disciplinare  |
| — I reati e le sanzioni pecuniarie e interdittive             |  |

### **Destinatari**

- Tutti i dipendenti e i collaboratori aziendali, interni ed esterni delle aziende in cui è applicato un modello organizzativo e gestionale per la prevenzione dei reati previsti dal D.Lgs. 231/2001

### **Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

### **Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia di D.Lgs. 231/01 in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

### **Metodologie formative**

E-learning

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08.

L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 40,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso



## **FAD 06 LINEE GUIDA OPERATIVE PER LA GESTIONE COVID-19 NEL SETTORE RICETTIVO**

Il corso è indirizzato specificatamente alla formazione del personale sulle Linee Guida Operative per la gestione Covid-19 nel Settore Ricettivo (per esempio campeggi, alberghi etc).

Il corso comprende una parte di formazione con cenni sulla virologia generale per comprendere la natura dei virus ed una specifica per delineare le caratteristiche dei coronavirus ed in specifico del SARS-CoV-2.

Fa seguito una parte inerente alla formazione sulle linee guida OMS, sull'uso dei DPI e sulle misure di contenimento dell'epidemia per quanto riguarda il settore ricettivo.

**Durata complessiva corso** - 3 ore

### **Articolazione del percorso:**

- Introduzione
- Elementi di virologia generale
- Elementi di virologia speciale sui coronavirus e su SARS-CoV-2 (Covid-19):
- Elementi di epidemiologia SARS-CoV-2 (Covid-19)
- Previsioni di legge in merito al contenimento dell'epidemia e sulla sicurezza dei lavoratori
- Raccomandazioni e pratiche per la prevenzione della diffusione della malattia
- Dpi e loro impiego

### **Destinatari**

- Settore ricettivo

### **Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

### **Risorse impiegate**

I docenti (medici) sono esperti in materia di salute e sicurezza sul lavoro con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

### **Metodologie formative**

E-learning

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08.

L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 40,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso



## **FAD 07 CORSO DI INFORMAZIONE E FORMAZIONE COVID-19 E MISURE DI TUTELA DAL CONTAGIO**

Il corso è indirizzato specificatamente alla formazione del personale sulle Linee Guida Operative per la gestione Covid-19 nel Settore Ricettivo (per esempio campeggi, alberghi etc).

Il corso comprende una parte di formazione con cenni sulla virologia generale per comprendere la natura dei virus ed una specifica per delineare le caratteristiche dei coronavirus ed in specifico del SARS-CoV-2.

Fa seguito una parte inerente alla formazione sulle linee guida OMS, sull'uso dei DPI e sulle misure di contenimento dell'epidemia per quanto riguarda il settore ricettivo.

**Durata complessiva corso** - 1 ora

**Articolazione del percorso:**

### **COVID-19: Definizione**

- Sintomatologia
- Trasmissione
- Diagnosi
- Cura
- L'OMS

### **COVID-19 e il lavoro**

- Rischio biologico e il lavoro
- Rischio specifico e generico
- Malattia professionale o infortunio?

### **COVID-19: Chi fa cosa**

- Governo e regioni
- Datore di lavoro
- Dirigente delegato
- Preposto
- Lavoratore

### **Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

### **Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

### **Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia di salute e sicurezza sul lavoro con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di salute e sicurezza sul lavoro

### **Metodologie formative**

E-learning

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs. 81/08.

L'attestato sarà scaricabile solo dopo aver terminato il corso, aver effettuato correttamente il test finale e aver effettuato il questionario di customer satisfaction

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 25,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

- RLS
- RSPP
- Medico competente
- Comitato per la limitazione del contagio

### **COVID-19, La normativa: D.P.C.M. 17/5/2020**

### **Il protocollo 24 Aprile 2020: Argomenti**

### **Dispositivi di Protezione Individuale (D.P.I.)**

- Dispositivi di protezione delle mani
- Dispositivi di protezione per occhi e viso
- Dispositivi per le vie respiratorie
- Dispositivi in deroga
- Criteri di scelta dei D.P.I.
- Come indossare i D.P.I.
- Durata D.P.I.

### **Approfondimenti: Indicazioni operative**

## FAD 08 IL VALORE DEL TEMPO: METODI E ABITUDINI VINCENTI

Il corso online di **Time Management** offre una panoramica chiara e immediata delle principali tecniche di gestione del tempo, con l'obiettivo di aiutare i partecipanti a migliorare l'organizzazione delle proprie attività e a ridurre sprechi ed inefficienze.

Verranno presentati metodi, strumenti e suggerimenti pratici da applicare nella quotidianità lavorativa e personale, per aumentare la produttività e trovare un equilibrio più efficace tra impegni e priorità.

**Durata complessiva corso** - 3 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1 - Introduzione al Time Management**

- Il tempo come risorsa non rinnovabile
- Il costo del tempo sprecato: esempi pratici
- I principali ladri di tempo personali e professionali

### **Modulo 2 - Metodi e Tecniche di Gestione del Tempo**

- La matrice di priorità di Stephen Covey
- La regola del 20/80 (Principio di Pareto)
- Time Blocking e pianificazione settimanale
- Gestione delle interruzioni e delle urgenze
- Tecnica del pomodoro e micro-deadline

### **Modulo 3 - Abitudini Vincenti e Mindset Produttivo**

- Routine efficaci
- Il potere delle abitudini
- Focus, concentrazione e gestione dell'energia
- Come dire "no" per proteggere il proprio tempo
- Digital Detox: ridurre le distrazioni tecnologiche

**Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

**Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

**Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di soft skills

**Metodologie formative**

E-learning

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza

**Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 75,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## FAD 09 **PROBLEM SOLVING: STRATEGIE PER AFFRONTARE LE SFIDE**

Il corso online di **Problem Solving** introduce i partecipanti alle principali tecniche per analizzare problemi, individuare soluzioni efficaci e prendere decisioni consapevoli.

Attraverso esempi concreti e strumenti pratici, i partecipanti impareranno a sviluppare un approccio strutturato e creativo per affrontare le sfide quotidiane, migliorando produttività e capacità decisionale.

**Durata complessiva corso** - 3 ore

### **Articolazione del percorso:**

#### **Modulo 1 - Introduzione al Problem Solving**

- Che cos'è un "problema": percezione vs realtà
- L'importanza del mindset nella risoluzione dei problemi
- Errori comuni e bias cognitivi
- Il ruolo delle emozioni e dello stress nei processi decisionali

#### **Modulo 2 - Tecniche e Metodi di Problem Solving**

- Modello a 5 fasi del problem solving
- Identificazione del problema
- Analisi delle cause
- Generazione di alternative
- Valutazione e scelta della soluzione

- Implementazione e monitoraggio
- Diagramma di Ishikawa (diagramma causa-effetto)
- Brainstorming e tecniche creative
- Matrice decisionale per la selezione della soluzione ottimale

#### **Modulo 3 - Strategie Vincenti e Mindset Proattivo**

- Pensiero critico e flessibilità cognitiva
- Dalla lamentela all'azione: trasformare ostacoli in opportunità
- Gestione dell'incertezza e dei rischi
- Collaborazione e problem solving di gruppo
- Tecniche di comunicazione efficace per risolvere conflitti

### **Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

### **Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

### **Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di soft skills

### **Metodologie formative**

E-learning

### **Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza

### **Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 75,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## **FAD 10 PUBLIC SPEAKING ESSENZIALE: COMUNICARE CON SICUREZZA**

Questo corso online breve fornisce le basi per parlare in pubblico con sicurezza ed efficacia. I partecipanti scopriranno tecniche pratiche per strutturare discorsi chiari, catturare l'attenzione del pubblico e gestire ansia e tensione, acquisendo strumenti immediatamente applicabili nella vita professionale e personale.

**Durata complessiva corso** - 3 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1 - Parlare in Pubblico: Miti e Realtà**

- Cos'è davvero il public speaking e perché spaventa
- I principali errori da evitare
- La comunicazione verbale, paraverbale e non verbale
- Come trasformare l'ansia in energia positiva

### **Modulo 2 - Tecniche di Comunicazione Efficace**

- Preparazione: analisi del pubblico e definizione degli obiettivi
- Strutturare un discorso in 3 fasi (apertura, sviluppo, chiusura)
- Storytelling e uso di esempi per coinvolgere
- Voce, ritmo, pause e linguaggio del corpo
- Gestione del tempo e chiarezza espositiva

### **Modulo 3 - Gestione delle Emozioni e del Pubblico**

- Tecniche di respirazione e centratura per gestire l'ansia
- Come rispondere alle domande e mantenere il controllo
- Trasformare errori e imprevisti in opportunità
- Coinvolgere e mantenere alta l'attenzione
- Uso consapevole di strumenti di supporto (slide, lavagna, microfono)

**Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

**Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

**Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di soft skills

**Metodologie formative**

E-learning

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza

**Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 75,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso

## **FAD 11** **STRESS SOTTO CONTROLLO: GESTIRE LA PRESSIONE E RITROVARE EQUILIBRIO**

Questo corso online offre strumenti pratici per riconoscere le fonti di stress, gestire la pressione quotidiana e mantenere equilibrio tra vita professionale e personale.

I partecipanti impareranno strategie efficaci per migliorare il benessere, aumentare la concentrazione e affrontare le sfide con maggiore resilienza.

**Durata complessiva corso** - 3 ore

**Articolazione del percorso:**

### **Modulo 1 - Comprendere lo Stress**

- Cos'è lo stress: definizione e meccanismi fisiologici
- Differenza tra stress positivo (eustress) e negativo (distress)
- Sintomi fisici, emotivi e comportamentali
- Come lo stress influenza la produttività e le relazioni
- Riconoscere i propri "segnali spia"

### **Modulo 2 - Strategie di Gestione dello Stress**

- Mindfulness e tecniche di respirazione consapevole
- Ristrutturazione cognitiva: cambiare prospettiva per ridurre la pressione
- Pianificazione e gestione delle priorità per diminuire il sovraccarico
- Definizione di confini e capacità di dire "no"
- Micro-pause e reset mentali durante la giornata

### **Modulo 3 - Costruire Resilienza e Benessere**

- Resilienza psicologica: cos'è e come svilupparla
- Abitudini sane per gestire lo stress a lungo termine (sonno, alimentazione, movimento)
- Tecniche di rilassamento e centratura mentale
- Strategie per bilanciare vita personale e professionale

**Destinatari**

- Tutti i lavoratori di tutti i settori

**Materiale Didattico**

Scaricabile dalla piattaforma e-learning

**Risorse impiegate**

I docenti sono esperti in materia con pluriennale esperienza, in grado di offrire ai partecipanti elementi didattici in materia di soft skills

**Metodologie formative**

E-learning

**Certificazione**

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza

**Costi e Modalità d'iscrizione**

**€ 75,00 + IVA**

Per iscriversi, inviare mail a [info@tiemmeconsulting.com](mailto:info@tiemmeconsulting.com) indicando nome/cognome/corso



## Sistema di Gestione Qualità

Sistema di Gestione certificato a fronte della norma UNI EN ISO 9001:2015  
certificato n°1613

### Settori di riferimento

**EA 37:** Progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionale

**EA 35:** servizi di consulenza, assistenza tecnica e rendicontazione di progetti formativi e orientamento; servizi di consulenza in ambito di sistemi di gestione aziendale.

Il conseguimento della Certificazione di Qualità garantisce all'utenza il rispetto e il controllo dei processi che hanno impatto diretto sulla qualità della formazione nella logica di un continuo miglioramento dei metodi di progettazione ed erogazione degli interventi formativi, della selezione del personale docente, dei supporti didattici, degli aspetti logistici ed organizzativi e della Customer Satisfaction.

---

### Codice Etico di Comportamento

TI.EMME.Consulting Srl ha adottato il Codice etico di comportamento ottemperando alle disposizioni del D.Lgs. 8 giugno 2001, n. 231 e art. 30 del D.Lgs. 9 aprile 2008, n.81.



### Regione Lombardia: Istruzione, Formazione e Lavoro

TI.EMME.Consulting srl è accreditata dalla Regione Lombardia per l'erogazione dei servizi di istruzione e formazione professionale: specializzazione professionale, formazione continua, formazione permanente e formazione abilitante, essendo iscritta nella sezione B dell'Albo regionale dei soggetti pubblici e privati accreditati per l'erogazione dei servizi di istruzione e formazione professionale, istituito ai sensi dell'art. 25 L.R. Regione Lombardia n. 19 del 06/08/2007 in attuazione della D.G.R. n. VIII / 7263 del 21/12/2007. L'accREDITAMENTO consente inoltre l'accesso ai fondi camerali, regionali e comunitari ad aziende, professionisti e privati che investono in formazione.

SOCIETÀ ISCRITTA ALL'ALBO REGIONALE DEGLI ACCREDITATI PER I SERVIZI DI ISTRUZIONE E FORMAZIONE PROFESSIONALE REGIONE LOMBARDIA - N° 904

**ID OPERATORE 1759015/2015**



### Regione Lombardia – Educazione Continua in Medicina

TI.EMME.Consulting srl è accreditata per l'erogazione dei servizi di EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA E.C.M. con decreto n. 18601 del 12 dicembre 2018 della Direzione Generale Welfare avente ad oggetto:

“ACCREDITAMENTO STANDARD AL SISTEMA LOMBARDO ECM-CPD  
(EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA - SVILUPPO PROFESSIONALE CONTINUO)  
DEL PROVIDER ECM “TI.EMME.Consulting Srl” codice n. 7182

Rev. 03 del 23/09/2025



**Sede Legale:** Via Santa Croce 4 - 20122 Milano (MI)

**Sede Operativa:** Via Privata Guido Capelli 12 - 20126 Milano (MI)

**t:** +39 02 8689 4402 (3 linee RA) - **f:** +39 02 3674 0053

**e:** info@tiemmeconsulting.com - **www.tiemmeconsulting.com**