

Corso di aggiornamento

Vivere meglio sui luoghi di lavoro (e non): gestire relazioni complesse, stress e pensieri limitanti

 **DATA:** Martedì 14 Aprile 2026

 **ORARIO:** 9:30 - 12:30

 **MODALITÀ:** Streaming online via Zoom

DOCENTE

Dr.ssa Barbara Martini: psicologa del lavoro e psicoterapeuta

PROGRAMMA

- Breve focus su stress e conflitto
- Come gestire pensieri limitanti e invalidanti, favorendo la nostra autostima e il nostro benessere
- Come proteggerci da relazioni lavorative (e non) difficili, manipolatorie e stressanti
- Come ritrovare il benessere, contro ansia, stress e malessere psicosomatico

Useremo questionari, casi concreti, esercitazioni di rilassamento guidato per permetterci di trovare o ritrovare benessere e serenità

DESTINATARI

 Il corso si rivolge a individui interessati ad approfondire e sviluppare competenze nell'ambito della gestione dello stress, delle dinamiche relazionali e del benessere psicologico, sia in contesti professionali sia personali.

In particolare, è destinato a:

- Professionisti e lavoratori che si trovano ad affrontare situazioni di stress, conflitto o criticità relazionali
- Soggetti interessati a riconoscere e modificare schemi di pensiero limitanti, al fine di promuovere l'autostima e il benessere individuale
- Persone esposte a relazioni complesse, disfunzionali o manipolatorie, in ambito lavorativo e/o personale
- Individui che intendono acquisire strumenti per la gestione dell'ansia, dello stress
- Partecipanti che abbiano già seguito percorsi formativi di base sui medesimi temi e desiderino consolidare e ampliare le proprie competenze
- Soggetti privi di formazione pregressa, interessati ad avviare un percorso strutturato di crescita personale



LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE

- Accesso all'aula virtuale
- Materiale didattico
- Attestato di partecipazione
- Quesiti al docente possibili in diretta oppure 5 giorni prima del corso scrivendo a info@lineatenei.it
- Al termine del corso sarà possibile sostenere un test di valutazione finale, come previsto dalla direttiva Zangrillo.
- La partecipazione al test è facoltativa e veloce (google form da compilare)
- Il superamento del test sarà ciato nell'attestato di partecipazione.



SVOLGIMENTO

 **DATA:** Martedì 14 Aprile 2026

 **ORARIO:** 9:30 - 12:30

 **MODALITÀ:** Streaming online via Zoom

COSTI del corso anno 2026

L'ordine va intestato a LineATENEI sas, che emetterà la fattura elettronica subito dopo lo svolgimento del corso.

- **€220,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante. Per i privati è necessario applicare l'Iva al 22% e il prezzo totale iva inclusa ammonta a €475,80
- Sconto del 10% per iscrizioni multiple
- **Prezzo per gli abbonati: €180,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante



PAGAMENTO

- **PA:** Fatturazione il giorno del corso a seguito di ricevimento Vs copia dell'ordine. Pagamento con bonifico a 30 gg data fattura
- **Privati:** Bonifico anticipato aggiungendo 22% Iva all'imponibile
- **IBAN:** Banca d'Alba, Filiale di Strambino (TO) - **IT75U0853031050000000013437**
- **Beneficiario:** LineATENEI sas



LINK UTILI

- **Prezzi e sconti:** <https://www.lineapa.it/prezzi-e-sconti-lineatenei-2026>
- **Abbonamenti alla formazione 2026:** <https://www.lineapa.it/abbonamento-lineatenei-2026>
- **Condizioni generali:** [lineapa.it/modalita-di-adesione-e-recesso](https://www.lineapa.it/modalita-di-adesione-e-recesso)



Informazioni: Dott. Andrea Zauri - 339.2537662

Per iscriversi al corso cliccare il seguente link:

<https://lineatenei.wufoo.com/forms/krij3h2m0lm6dn8/>