Offerta di corso 2027

Corso «gestione dello stress»
in collaborazione con ZEB

Contenuto del corso:

Gestire lo stress nel punto vendita di una stazione di servizio

La fila alla cassa si allunga, il telefono squilla e, nello stesso momento, un cliente vuole fare un reclamo. Situazioni così fanno parte del lavoro quotidiano. Come mantenere il controllo senza portarsi lo stress a casa? Durante il corso lavorerete su situazioni concrete e proverete metodi utili quando la pressione aumenta.

Cosa imparerete:

- Riconoscere per tempo le vostre fonti di stress e i primi segnali d'allarme
- Mantenere la calma e agire con lucidità, anche nei momenti frenetici
- Stabilire le priorità quando arrivano più richieste contemporaneamente
- Usare tecniche rapide, applicabili direttamente sul lavoro
- Porre limiti con gentilezza e fermezza, anche di fronte alle aspettative degli altri
- Separare meglio le preoccupazioni professionali da quelle personali
- Staccare dopo il lavoro e recuperare le energie
- Preparare un piano personale per le giornate particolarmente impegnative

Corso 1: **BELLINZONA**
Hotel & SPA Internazionale, Viale Stazione 35, 6500 Bellinzona

Giovedì 13 mai 2027, ore 9.00 - 16.00, il ristoro (pause e pranzo) è offerto

Oppure _____

Corso 2: **BELLINZONA**
Hotel & SPA Internazionale, Viale Stazione 35, 6500 Bellinzona

Giovedì 16 settembre 2027, ore 9.00 - 16.00, il ristoro (pause e pranzo) è offerto

Numero massimo di partecipanti per corso: 14

Radgasse 3 • Postfach • 8021 Zürich • Telefon 043 366 66 91 • Fax 043 366 66 95 • info@pkts.ch • www.pkts.ch

Pubblico target: **Datori di lavoro** e **lavoratori** sottostanti al CCL dei negozi delle stazioni di servizio.

Termine d'iscrizione: **Corso 1 = 8 aprile 2027 / corso 2 = 12 augusto 2027**

Le iscrizioni saranno prese in considerazione nell'ordine in cui sono pervenute. L'iscrizione è vincolante.

Costi del corso: Il corso è gratuito per i datori di lavoro e i lavoratori assoggettati al CCL e che pagano i contributi ai costi di esecuzione (la quota di partecipazione è coperta dai contributi ai costi di esecuzione versati annualmente). **Inoltre, i collaboratori soggetti al CCL ricevono una compensazione di partecipazione al corso di CHF 200.-- per la partecipazione di buon esito.**

Diploma: Certificato del corso

Iscrizione: **online** su **www.pkts.ch/it → Formazione continua** o mediante modulo a

PK Tankstellenshops, Radgasse 3, Postfach, 8021 Zürich
oppure
info@pkts.ch

I datori di lavoro sono pregati di diffondere la presente comunicazione tra il personale.

Radgasse 3 • Postfach • 8021 Zürich • Telefon 043 366 66 91 • Fax 043 366 66 95 • info@pkts.ch • www.pkts.ch