



le news Randstad
le news Randstad
le news Randstad
le news Randstad



Vestiarista

Durata in Ore: 117

Competenze Professionali

- Destinatari: Modellista abbigliamento

Argomenti trattati:

- Inglese base
- Inglese avanzato
- Terminologia specifica
- Fraseologia specifica
- Studio delle Misure
- Studio della Vestibilità
- Sartoria
- Alta Moda
- Modellista
- Modello Industriale
- Storia del Costume
- Accessori di Moda
- Merceologia:Fibre e Filati
- Merceologia:Tessuti e Materiali
- Sviluppo Taglie

TIME MANAGEMENT

- introduzione al tema del tempo
- qual è il mio rapporto col tempo?
- i fattori correlati alla gestione del tempo
- metodi e strumenti per la gestione del proprio tempo
- importanza e urgenza
- pianificare l'uso del tempo
- gli stili personali in relazione alla gestione del tempo
- le relazioni tra tempo e stress



le news Randstad
le news Randstad
le news Randstad
le news Randstad



MARKETING DI SE' STESSI

- Conoscersi per rapportarsi con gli altri in modo costruttivo
- Come valorizzarsi
- Come utilizzare la propria immagine per soddisfare i bisogni degli interlocutori

GESTIONE DELLO STRESS

- Cos' è lo stress: stress ed eustress
- Individuare le situazioni di stress e gli stressors
- Strategie consapevoli per gestire lo stress
- Il cervello e le sue potenzialità
- Corpo, mente ed emozioni
- Creattiva i tuoi sensi dal dentro
- Yoganidra per stare meglio

Il corso si svolgerà in orario diurno (9-13 e/o 14-18) con cadenza settimanale da definirsi

Sede di accreditamento: Randstad HR Solutions SRL Via Lepetit 8/10 Milano (MI)