

Operazione Rif. PA 2024-21169/RER approvata con DGR 1132/2024 in data 17/06/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

## TROVARE NUOVE IDEE - MINDFULLNES: DIVENTA ARTEFICE DEL TUO BEN-ESSERE



### Obiettivi

Il corso consente di acquisire la capacità di attingere alle proprie risorse per gestire lo stress attraverso lo sblocco dei pensieri negativi e avvicinarci ad una forma di pensiero propositivo e costruttivo.

### Argomenti

Osservazione e comprensione dei nostri automatismi per imparare ad uscirne

Come funziona la mente

Gestione delle emozioni e dei pensieri limitanti

Tecniche di rilassamento del corpo: esercizi specifici

Tecniche di rilassamento della mente e valorizzazione del sentire positivo

Pratiche meditative

Mindfulness e consapevolezza

### Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le donne che vogliono una più solida managerialità per affrontare nuovi progetti professionali.

### Calendario

Il corso si svolgerà dalle 14.00 alle 18.00 nelle seguenti giornate:

19/09/24-24/09/24 03/10/24-10/10/24-17/24

il giorno 09/09/24 è il termine ultimo entro il quale inviare la documentazione necessaria per l'iscrizione

### Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti

**DURATA TOTALE:**  
20 ore

**NUMERO  
PARTECIPANTI:**  
minimo 8 massimo 12

**CALENDARIO:**  
dal: 18/09/2024  
al : 16/10/2024

**TERMINE ISCRIZIONI:**  
09/09/2024

**SEDE DI  
SVOLGIMENTO:**  
RAVENNA

**REFERENTE DEL  
CORSO:**  
Maria Luisa Zenobi  
marialuisa.zenobi@formart.it  
0544/479811

**QUOTA DI  
PARTECIPAZIONE:**  
Finanziato

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.  
Le date potrebbero subire variazioni.

e professionisti nell'ambito dell'innovazione sostenibile e digitale del settore.

### **Requisiti**

Possono partecipare al corso:

- tutte le persone di sesso femminile (a prescindere dalla situazione occupazionale)
- residenti o domiciliate in Emilia Romagna in data antecedente all'iscrizione
- che hanno assolto l'obbligo d'istruzione e il diritto-dovere all'istruzione e formazione

Nel caso in cui le iscrizioni risultassero superiori al numero massimo dei partecipanti previsti, verrà attivato il processo di selezione sulla base dei seguenti criteri:

1. Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)
2. Ordine di arrivo dell'iscrizione



FORMart sede di RAVENNA, Viale Newton, 78 48124 Ravenna  
**T. 0544-479811** - info.ravenna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

