

Operazione Rif. PA 2023-20226/RER approvata con DGR 1926/2023 in data 13/11/2023 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

## DETOX DIGITALE: LA MINDFULNESS COME ANTIDOTO ALLO STRESS ONLINE - MODALITA' WEBINAR

Benessere e sicurezza in digitale- PG. 11



### Obiettivi

Questo corso fornisce alle partecipanti strumenti pratici per riconoscere i sintomi e le cause dello stress da sovraesposizione digitale, approfondendo le tecniche di mindfulness per ridurre lo stress e migliorare la concentrazione quotidiana. Attraverso esercizi mirati, elementi di work-life balance e assertività, il corso mira a rafforzare le "difese immunitarie psichiche" e prevenire il digital burnout, favorendo una gestione equilibrata della vita connessa.

### Argomenti

- Cause, sintomi e pericoli del tecnostress
- Stress e corpo: emozioni e sintomi dello stress
- Memoria e attenzione: come funziona la mente, il multitasking e le cause dell'infelicità
- La mindfulness: i sette pilastri, le pratiche formali di consapevolezza, le pratiche di meditazione non strutturata, il pilota automatico, la gentilezza verso sé stessi.
- Work life balance
- Assertività

### Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le donne che vogliono affrontare ed

**DURATA TOTALE:**  
20 ore

**NUMERO  
PARTECIPANTI:**  
8-10

**CALENDARIO:**  
dal: 14/11/2024  
al : 19/12/2024

**TERMINE  
ISCRIZIONI:**  
04/11/2024

**SEDE DI  
SVOLGIMENTO:**  
BOLOGNA

**REFERENTE DEL  
CORSO:**  
Elisabetta Dondarini  
corsifinanziati.bo@formart.it  
338 / 1189723

**QUOTA DI  
PARTECIPAZIONE:**  
Finanziato

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



utilizzare al meglio le tecnologie digitali

## Calendario

Il corso si svolgerà nel periodo 14/11/2024 - 19/12/2024

Nelle seguenti date:

14/11/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

21/11/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

28/11/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

05/12/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

12/12/2024 dalle ore 9:00 alle ore 11:00

16/12/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

19/12/2024 dalle ore 9:00 alle ore 12:00

**04/11/2024** è il termine ultimo entro il quale inviare la documentazione necessaria per l'iscrizione

L'attività formativa si svolgerà in videoconferenza: puoi frequentare il corso utilizzando il PC, lo smartphone o il tablet tramite una connessione stabile. A richiesta del singolo partecipante verrà data la possibilità di seguire l'attività formativa in presenza presso la sede.

## Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti e professionisti nell'ambito dell'innovazione sostenibile e digitale del settore.

La docente di questo corso è la Dott.ssa Iezzi Emanuela

## 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)



 Confartigianato

FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 - Castel Maggiore (BO)

T. 051-7094911 - info.bologna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su



2. Titolo di studio basso o non STEM

3. Ordine di arrivo dell'iscrizione



FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 - Castel Maggiore (BO)

**T. 051-7094911** - [info.bologna@formart.it](mailto:info.bologna@formart.it) - [www.formart.it](http://www.formart.it)



Cercaci su

