

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 - www.formart.it



Cercaci su

