

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

## AFFRONTARE COMPLESSITÀ E SFIDE PROFESSIONALI CON IL METODO MINDFULNESS - MODALITA' WEBINAR

TROVARE NUOVE IDEE PG.1



### Obiettivi

Con questo corso saprete sviluppare la capacità di attingere alle vostre risorse interiori per gestire lo stress e promuovere un pensiero proattivo, superare i pensieri limitanti, avvicinandovi a una visione più costruttiva e aperta al cambiamento e, non meno importante, migliorare il benessere personale e l'equilibrio emotivo, fondamentali per affrontare con efficacia nuovi progetti professionali.

### Argomenti

- Mindfulness è una pratica di meditazione guidata che aiuta a vivere nel momento presente con apertura e curiosità, diventando pienamente consapevoli e connessi a pensieri, sensazioni, ambiente circostante senza giudizio
- Mindfulness e lavoro: più produttività, meno stress
- Essere centrati e partire da se stessi
- Focalizzare l'attenzione e sviluppare un mindset agile
- Sviluppare consapevolezza e ampliare la visione
- Praticare Mindfulness e scoprire la presenza mentale

### Destinatari

Il corso è dedicato a tutte le donne che, per aspettative, inclinazione o attitudine vogliono migliorare la propria posizione lavorativa sviluppando competenze imprenditoriali e manageriali.

**DURATA TOTALE:**  
20 ore

**CALENDARIO:**  
dal: 05/03/2025  
al : 16/04/2025

**TERMINE  
ISCRIZIONI:**  
19/02/2025

**SEDE DI  
SVOLGIMENTO:**  
MODENA

**REFERENTE DEL  
CORSO:**  
Giovanni Testa  
info.modena@formart.it  
366 7634785

**QUOTA DI  
PARTECIPAZIONE:**  
Finanziato

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

## Calendario

Il corso si svolgerà online nelle seguenti date:

- Mercoledì 5 marzo, ore 14-16
- Martedì 11 marzo, ore 9-12
- Martedì 18 marzo, ore 9-12
- Martedì 25 marzo, ore 9-12
- Martedì 1 aprile, ore 9-12
- Mercoledì 9 aprile, ore 14-17
- Mercoledì 16 aprile, ore 9-12

19/02/2025 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

Elisa Borciani, communication Specialist : da 20 anni si occupa di comunicazione aziendale ed è specializzata in content design e sviluppo delle soft skills. Il suo percorso professionale con aziende e agenzie di marketing le ha permesso di mettere questa esperienza al servizio della formazione: crea e conduce corsi e workshop nelle macro aree di comunicazione efficace, storytelling, business writing ed empowerment.

## 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. Condizione occupazionale (priorità a disoccupate e occupate alle dipendenze)
2. Residenza in comuni diversi dal luogo della formazione (di norma diverso dal capoluogo di provincia)
3. Ordine di arrivo dell'iscrizione

