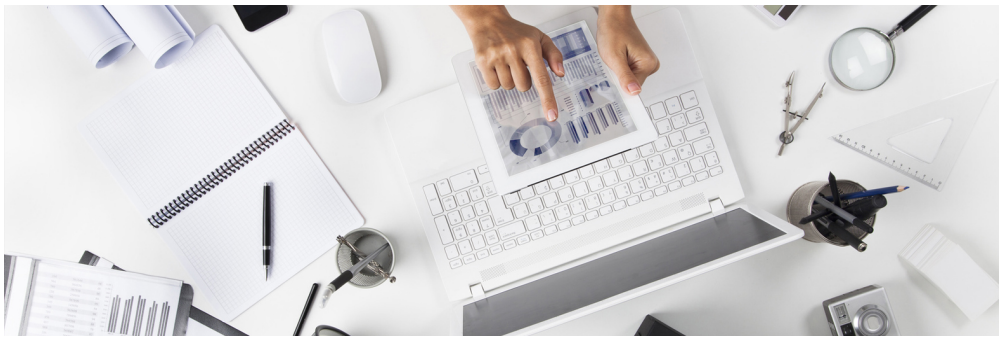
Operazione Rif. PA 2024-21169/RER approvata con DGR 1132/2024 in data 17/06/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna

Sviluppo e Organizzazione

TROVARE NUOVE IDEE - MINDFULNESS PER LA CRESCITA PROFESSIONAL

Trovare nuove idee PG.1



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

Stress e stress cronico
Effetti del Burnout
Pensieri intrusivi e assenza cognitiva
Ruolo del Multitasking
Ruolo del sovraccarico cognitivo
Ruolo delle relazioni
Fisiologia del benessere
Fisiologia della concentrazione
Principi scientifici della Mindfulness
Tecniche per aumentare la produttività

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 nelle seguenti date:

- 29/5
- 05/6
- 09/6
- 12/6

DURATA TOTALE:
20 ore

CALENDARIO:
dal: 29/05/2025
al : 16/06/2025

TERMINE ISCRIZIONI:
22/05/2025

SEDE DI SVOLGIMENTO:
IMOLA

REFERENTE DEL CORSO:
Maura Briccolani
maura.briccolani@formart.it
0542/27777

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:
Finanziato

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

• 16/6

ORARIO 8.30 – 12.30

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.

Il docente è Bianconi Ivo BIANCONI IVO AYBAR, consulente aziendale esperto in Comunicazione.

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