

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: 24/09/2025
al : 22/10/2025

**TERMINE
ISCRIZIONI:**
03/06/2025

**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 terrà online nelle seguenti date:

- Mercoledì 11 giugno, 9.00 - 11.00
- Giovedì 19 giugno, 9.00 - 12.00
- Giovedì 26 giugno, 9.00 - 12.00
- Mercoledì 2 luglio, 9.00 - 12.00
- Martedì 8 luglio, 9.00 - 12.00
- Lunedì 14 luglio, 9.00 - 12.00
- Giovedì 24 luglio, 9.00 - 12.00

Docenti

Elisa Borciani

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

