

Operazione Rif. PA 2024-22699/RER approvata con DGR 1914/2024 in data 14/10/2024 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



Sviluppo e Organizzazione

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

Competenze organizzative per l'open innovation finalizzate all'inserimento di nuove professionalità nella rete per lo sviluppo del territorio PG.1



Obiettivi

Il corso offre strumenti concreti per riconoscere e gestire gli effetti del tecnostress, migliorare l'equilibrio tra vita e lavoro e sviluppare maggiore consapevolezza attraverso la mindfulness e la comunicazione assertiva. I partecipanti impareranno a potenziare attenzione, memoria ed equilibrio emotivo, rafforzando il proprio benessere psicofisico e la qualità della presenza nel contesto lavorativo e personale

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 chi è interessato a potenziare le proprie abilità organizzative e a sviluppare competenze trasversali e comunicative

DURATA TOTALE:
24 ore

NUMERO PARTECIPANTI:
MINIMO 8

CALENDARIO:
dal: 24/06/2025
al : 29/07/2025

TERMINE ISCRIZIONI:
12/06/2025

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.

per costruire percorsi di sviluppo coerenti ed affrontare il contesto di lavoro migliorando le dinamiche collaborative .

Calendario

Il corso si svolgerà nel periodo 24/06/25 - 29/07/25 dalle 9 alle 13

Nelle seguenti date:

- 24/06/2025
- 01/07/2025
- 08/07/2025
- 15/07/2025
- 22/07/2025
- 29/07/2025

12/06/2025 è il termine ultimo entro il quale inviare la documentazione necessaria per l'iscrizione

L'attività formativa si svolgerà in webinar: puoi frequentare il corso utilizzando il PC, lo smartphone o il tablet tramite una connessione stabile.

Docenti

Il corso è stato progettato con la collaborazione di un team di esperti e professionisti del settore e dell'area tematica del corso.

Il docente di questo corso è EMANUELA IEZZI

Requisiti

Il corso è aperto a tutte le persone che, indipendentemente dalla loro posizione occupazionale, sono interessate ad inserirsi nelle imprese della filiera di riferimento e che:

- sono residenti o domiciliate in Emilia-Romagna in data antecedente l'iscrizione alle attività
- hanno assolto l'obbligo di istruzione e il diritto e 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:

- Ordine di arrivo dell'iscrizione
- 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

