

Operazione Rif. PA 2024-23370/RER approvata con DGR 119/2025 in data 03/02/2025 e realizzata grazie ai Fondi Europei della Regione Emilia-Romagna



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

Produzione Eco Digitale di Base per la Manifattura - PG5

Sviluppo e Organizzazione



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 sviluppare competenze di base utili nell'ambito dei processi di produzione e gestione d'impresa del settore: in particolare ci si rivolge a chi ha necessità di imparare a gestire la relazione con le tecnologie digitali, valorizzandone i vantaggi e minimizzando gli impatti negativi

DURATA TOTALE:

24 ore

**NUMERO
PARTECIPANTI:**
MINIMO 8

CALENDARIO:
dal: 21/01/2026
al : 25/02/2026

TERMINE ISCRIZIONI:
07/01/2026

**SEDE DI
SVOGLIMENTO:**
BOLOGNA

**REFERENTE DEL
CORSO:**
Elisabetta Dondarini
elisabetta.dondarini@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.



FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 – Castel Maggiore (BO)

T. 051-7094911 - info.bologna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su



Calendario

Il corso si svolgerà nel periodo 21/01/2026 - 25/02/2026 dalle 9.00 alle 13.00

Nelle seguenti date:

- 21/01/2026 dalle 9 alle 13
- 28/01/2026 dalle 9 alle 13
- 04/02/2026 dalle 9 alle 13
- 11/02/2026 dalle 9 alle 13
- 18/02/2026 dalle 9 alle 13
- 25/02/2026 dalle 9 alle 13

07/01/2026 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

Non sono ammissibili i dipendenti assunti da Pubbliche Amministrazioni con contratti a tempo indeterminato

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



FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 – Castel Maggiore (BO)



T. 051-7094911 - info.bologna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su
 