



Consapevoli nelle situazioni per vivere al meglio il lavoro

"Sono in una giornata piena di impegni e sento che non ce la posso fare"

"Sto per affrontare un colloquio difficile con un collaboratore con cui entro spesso in conflitto"

"Sento che ho bisogno di un cambiamento all'interno dell'azienda, ma non riesco a definire quale"

Come posso ascoltare me e i miei bisogni e come posso comunicarli in maniera efficace? Come posso entrare in relazione con l'altro da un piano di ascolto aperto? Come posso sostenermi nel gestire situazioni di particolare stress, che all'apparenza sembrano insostenibili?

Attraverso tecniche di respiro e di gioco con corpo e voce si andranno a esplorare e valorizzare le risorse che non si è sempre consapevoli di avere e che, a volte, complice lo stress, vengono perse di vista proprio nei momenti che richiedono la nostra presenza e la nostra attenzione. Solo se riusciamo ad essere presenti a noi stessi e a quello che ci succede intorno possiamo recuperare lucidità e trovare nuove possibilità e nuove soluzioni.

Cosa imparerai?

L'obiettivo è fornire ai partecipanti una serie di tecniche e di esercizi che permettano, attraverso una pratica continuativa, di avere dei punti di riferimento per gestire le situazioni lavorative ad alta intensità (fisica, emotiva, relazionale) e che possono portare a:

- Riduzione dello stress mentale e fisico.
- Maggiore capacità di concentrazione e organizzazione.
- Comunicazione più efficace e relazioni lavorative più armoniose.
- Maggiore autocomprensione e sviluppo di competenze emotive.

A chi è rivolto?

Titolari, soci, collaboratori, a tutti coloro che abbiano un ruolo attivo aziendale con funzioni organizzative e di leadership quali: manager, direttori, funzionari, responsabili di gruppi di lavoro.

Quando e dove?

Il corso, della durata di **16 ore** si svolgerà presso l'Associazione Artigiani a Trento, in Via Brennero 182, o in sedi limitrofe, nelle seguenti date:

- lunedì 13/01/2025 dalle 9.00 alle 13.00
- lunedì 20/01/2025 dalle 9.00 alle 13.00
- lunedì 27/01/2025 dalle 9.00 alle 13.00
- lunedì 03/02/2025 dalle 9.00 alle 13.00

Ci si riserva il diritto di comunicare modifiche di data e/o di spostare le lezioni online in base ad eventuali necessità o emergenze.

Docente

Alessio Dalla Costa e Annalisa Morsella, Coach ed esperti nel settore della Comunicazione Efficace e consapevole, Public Speaking e Team Building

Costo

Il corso è gratuito per i dipendenti e i titolari/soci/collaboratori familiari di aziende artigiane associate che aderiscono a Fondartigianato. Per poter usufruire del finanziamento, e quindi godere del corso gratuitamente, è necessario dedicare del tempo alla compilazione dei moduli per la richiesta di contributo. Ogni indicazione è contenuta nei documenti di iscrizione.

Requisiti di accesso

L'azienda deve essere iscritta a Fondartigianato (verifica con il tuo consulente paghe se nel cassetto previdenziale compare la sigla FART!).

... e se non ho i requisiti?

Invia comunque la segnalazione di interesse. Faremo il possibile per accogliere anche la tua richiesta.

Obblighi di frequenza

I partecipanti **devono garantire il 70% di frequenza**.

Ritiro / mancata frequenza

Il mancato raggiungimento delle ore di frequenza o il ritiro di un partecipante una volta firmata la dichiarazione di impegno comportano per EBAT un taglio di budget non recuperabile, che verrà addebitato all'azienda. Effettuate l'iscrizione solo se siete certi di poter garantire la frequenza al corso.

Posti disponibili

Il corso potrà essere confermato al raggiungimento del numero minimo di 8 partecipanti e fino ad un massimo di 14 partecipanti.

Le iscrizioni saranno accolte in ordine cronologico.

Iscrizione

Le iscrizioni vanno effettuate entro e non oltre il **05 agosto 2024!**

Invia la tua segnalazione di interesse per la partecipazione ai corsi [CLICCANDO QUI](#)

Sei interessato a partecipare?

Ne vuoi sapere di più?

Contatta l'Ufficio Formazione di EBAT:

 0461 420681

 formazione.gest@ebat.tn.it