TRASFERIMENTO TECNOLOGICO
INNOVAZIONE
SISTEMA CAMERALE VENETO

azalea cooperativa sociale

in collaborazione con CONFCOOPERATIVE Verona

Riunioni efficaci e gestione dello stress

Percorso formativo di 16 ore

Martedì 3 giugno dalle 14.30 alle 18.30
w/Jessica Caovilla

Giovedì 19 giugno dalle 9 alle 13
w/Michele Masotto

Martedì 8 luglio dalle 14.00 alle 18.00
w/Jessica Caovilla

Giovedì 17 luglio dalle 14.00 alle 18.00
w/Michele Masotto

SEDI

Confcooperative Verona
Via Sommacampagna 63H, Verona

Azalea cooperativa sociale
via Fleming 13, Settimo di Pescantina, Verona

PROGRAMMA

Modulo Gestione delle Riunioni

Il modulo ha l'obiettivo di fornire strumenti efficaci per gestire riunioni, dalla conduzione alla partecipazione stessa. Creare un mindset per favorire il processo di creazione e di svolgimento di meeting performanti e di successo che mirino a migliorare significativamente clima e performance aziendali.

Contenuti

- Strutturare le tre fasi principali di una riunione di lavoro (pre, durante e post)
- Il Flow nelle riunioni: come attivare lo stato psico-fisico ideale
- Riunioni fiume: quali errori evitare
- Tools per creare meeting performanti

A cura di Jessica Caovilla, psicologa del lavoro, formatrice esperienziale e facilitatrice.

Modulo Gestione dello Stress

Il modulo ha l'obiettivo di promuovere il benessere organizzativo, approfondendo l'impatto dello stress sulle dinamiche aziendali e personali. Fornirà strumenti utili per sviluppare l'intelligenza emotiva e prevenire lo stress, gestendo le proprie emozioni anche nei momenti difficili e instaurando un clima positivo con i diversi interlocutori.

Contenuti

- Introduzione alla teoria della Gestione dello Stress
- Eustress e Distress: stress tonico e stress tossico
- Effetti dello stress sul benessere psicofisico
- Strategie di Coping
- Creazione piano personale di gestione dello stress

A cura di Michele Masotto, psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale

ISCRIZIONI AL CORSO

PER INFO

Azalea cooperativa sociale
045 575388
comunicazione@azalea.coop

Bando di selezione su:
www.azalea.coop/progetto-diamante

L'iniziativa rientra nel progetto "DIAMANTE: GENERAZIONI DI VALORE" finanziato con risorse del FONDO SOCIALE EUROPEO PLUS - PR VENETO 2021-2027 - Priorità 1 Occupazione - Obiettivo specifico d) ESO4.4 - Normativa di riferimento: Regione Veneto - DGR 110/2024 GENERAZIONI A CONFRONTO - Promuovere Age Diversity Management nei contesti organizzativi". Decreto di approvazione n. 741 del 06/06/2024 Codice progetto 4940-0001-110-2024