

## TITOLO DEL CORSO

IL POTERE DEL FOCUS E DELLA CONCENTRAZIONE

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	09 maggio 2025
DATA TERMINE DEL CORSO	16 maggio 2025
METODOLOGIA	<input type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input checked="" type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	In un mondo ricco di distrazioni, migliorare la concentrazione è la chiave per raggiungere obiettivi concreti e vivere una vita più equilibrata. Questo corso, pensato per professionisti e aziende, offre strumenti pratici per allenare la mente a focalizzarsi su ciò che conta davvero. Imparerai a gestire le interruzioni, sia interne che esterne, migliorando così la produttività e riducendo lo stress. Un ambiente di lavoro più concentrato porta a risultati tangibili, a relazioni più serene e a un benessere duraturo.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche per migliorare la concentrazione</li><li>• Gestione delle distrazioni interne ed esterne</li><li>• Come creare un ambiente di lavoro produttivo</li><li>• Ottimizzazione della produttività e qualità della vita</li></ul>
DOCENTI	FRANCESCA STRACUZZI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario venerdì 09 maggio - venerdì 16 maggio Orario: 9.30 - 12.30  È previsto il rilascio di un attestato di partecipazione a fine corso se raggiunta la frequenza dell'80% del monte ore totale del corso.
SEDE DEL CORSO (O PIATTAFORMA UTILIZZATA)	ONLINE - PIATTAFORMA GOOGLE MEET
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707