

## TITOLO DEL CORSO

IMPARIAMO A DISIMPARARE L'ARTE DI LAMENTARSI AL LAVORO

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	da definire
DATA TERMINE DEL CORSO	da definire
METODOLOGIA	<input checked="" type="checkbox"/> AULA <input type="checkbox"/> LABORATORIO <input type="checkbox"/> FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	Il corso è rivolto a coloro che hanno voglia di allargare la propria zona di comfort e compiere azioni per cambiare in positivo la propria situazione. Come molte abitudini improduttive il lamento ha effetti positivi nell'immediato e gravi costi nel medio lungo termine. Lamentarsi ci dà una gratificazione immediata a bassissimo costo. Il lamento in parte ci anestetizza rispetto alla frustrazione e ci offre un temporaneo sollievo, ma la situazione di cui ci lamentiamo rimane invariata. Più ci lamentiamo e più tendiamo a lamentarci.
CONTENUTI	Perché ci lamentiamo? Che cosa succede nel nostro cervello quando ci lamentiamo continuamente Stop alle lamentele Pratiche positive da sviluppare e allenare per smettere di lamentarsi
DOCENTI	BEATRICE VEDOVI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario da definire  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)	Ascom Formazione - Osio Sotto
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707