

## TITOLO DEL CORSO

LA RESILIENZA E LA GESTIONE DELLE TRAPPOLE DEL PENSIERO

DURATA IN ORE	12
DATA INIZIO DEL CORSO	07 ottobre 2025
DATA TERMINE DEL CORSO	14 ottobre 2025
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	Ogni cambiamento implica una riflessione ulteriore circa la sua direzione. Questa direzione può essere più o meno adattiva ed è qui che entra in gioco la resilienza. Dopo una prima riflessione sul carico emotivo a seguito di una forte reazione di stress, la Resilienza si inserisce come una fase di crescita e approfondimento della propria evoluzione personale. La comprensione di quali competenze sono state consolidate e apprese durante il momento sfidante proietta la gestione dello stress nel futuro, nella capacità individuale di consolidare e sfruttare nuovamente le competenze apprese.
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Che cos'è la resilienza?</li><li>• Chi è resiliente e cosa lo rende tale?</li><li>• Cosa sono i pensieri caldi e le trappole del pensiero</li><li>• Tecniche di gestione delle trappole del pensiero</li></ul>
DOCENTI	ALESSANDRA GRASSI
CALENDARIO LEZIONI	Calendario Martedì 07 ottobre - Martedì 14 ottobre Orario: 9.00 - 13.00 / 13.30 - 15.30  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)	CONFCOMMERCIO FORMAZIONE Piazzetta Don Gandossi, 1 - Osio Sotto
PER INFORMAZIONI	Referente: Sabrina Bianco - CAT Ascom Bergamo srl MAIL: info@ascomformazione.it TEL: 035/4185706-707