

TITOLO DEL CORSO

STOP! (Stand – Take a breath – Observe – Proceed)

DURATA IN ORE	6
DATA INIZIO DEL CORSO	da definire
DATA TERMINE DEL CORSO	da definire
METODOLOGIA	☒ AULA ☐ LABORATORIO ☐ FAD
DESTINATARI	Lavoratori dipendenti di aziende iscritte all'Ente Bilaterale del Terziario di Bergamo.
N. MINIMO PARTECIPANTI	4
OBIETTIVI	In un mondo frenetico e in continua evoluzione, è fondamentale sapersi fermare, riflettere e agire con consapevolezza. Questo percorso formativo offre strategie e strumenti pratici per affrontare in modo efficace le diverse sfide quotidiane, imparando a scegliere la "tecnica giusta" nel momento giusto. Attraverso simulazioni e momenti di riflessione, i partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare le tecniche apprese e le strategie condivise durante i momenti formativi. Lo scopo è potenziare la loro capacità di reagire in modo mirato e strategico di fronte a situazioni complesse.
CONTENUTI	Tecniche di consapevolezza e gestione delle emozioni Simulazioni pratiche Tecniche di problem solving
DOCENTI	ALESSANDRA GRASSI
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)	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