

PRONTA-MENTE: STRATEGIE DI BENESSERE

7 aprile 2022

durata 4 ore

9.00-13.00

Il corso si svolgerà interamente in presenza

Dopo aver fronteggiato l' emergenza sanitaria ci troviamo oggi a vivere una nuova e terribile condizione di forte stress legata alla cronaca di queste ultime settimane. Siamo al blocco di partenza per una nuova prova da affrontare: trovare un equilibrio nonostante tutte le incertezze sul nostro futuro. Tutti noi siamo chiamati a reagire.

Il corso si pone come obiettivo di permettere al lavoratore di aumentare la propria consapevolezza sul bagaglio delle risorse psicologiche che ognuno possiede e di fornire strumenti "pronti per l'uso" per migliorare il proprio benessere e la propria salute in questo momento di attuale difficoltà.

CONTENUTI:

- ❖ Nuovi stressors
- ❖ La resilienza: cos'è e come aumentarla



La metodologia che verrà utilizzata si ispira ai principi dell'apprendere nuove capacità tramite la partecipazione attiva e l'azione, in particolare utilizzando un approccio combinato che coniuga la pratica esperienziale con teorie e tecniche sul benessere lavorativo. La partecipazione attiva ad esercizi specificamente creati permetterà ai partecipanti di scoprire e potenziare capacità e risorse individuali, nel pieno rispetto della individualità personale e della voglia di mettersi in gioco. Verranno inoltre presentati video e spezzoni di film come spunto per introdurre tecniche e teorie utilizzate poi nella pratica esperienziale, al fine di potenziarne l'apprendimento.

DOCENTE:

Dott Phd Mjriam Di Bisceglie, consulente aziendale e formatrice dal 2008 su tematiche dello stress lavoro correlato e benessere lavorativo. Psicologa, Psicoterapeuta, Dottore di ricerca in Psicobiologia, docente e Prof. a C per più di 15 anni presso l'Università Degli Studi Di Milano.

Per informazioni commerciali sul servizio rivolgersi a:

Synlab Ecoservice srl Telefono: 039-2397273 - mail: commerciale.ecoservice@synlab.it

Synlab Ecoservice S.r.l.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ai CORSI

Le iscrizioni ai corsi dovranno avvenire mediante l'invio del modulo allegato per mail a: segreteria.ecoservice@synlab.it

Ricordiamo che siamo disponibili all'effettuazione dei corsi (carrellisti, lavoratori, preposti, dirigenti, ecc.) anche presso le sedi del Cliente.

Per informazioni rivolgersi a:

e-mail: commerciale.ecoservice@synlab.it

Tel.: +39 039 2397273

Mob.: +39 348 9190448

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER RSPP/ASPP- DATORI - RLS – DIRIGENTI – PREPOSTI – FORMATORI (AREA 3)

| CORSO: titolo | Data e modalità di realizzazione del corso | Numero ore del corso | Orario | Costo a LISTINO (in Euro a partecipante) | |
|---|---|----------------------|--------|--|-------------------|
| VIA MARTIRI DELLE FOIBE 1, MONZA "AUDITORIUM ANGELO GIRONI" | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | PRONTA-MENTE: STRATEGIE DI BENESSERE | 7 APRILE 2022 | 4 ore | 9.00/13.00 | Costo 130,00 +IVA |

Il corso sarà tenuto in presenza

In caso di adesione, **dovrà essere inviato, unitamente al coupon di iscrizione, copia del bonifico bancario relativo al pagamento effettuato.**

DATI NECESSARI ALL'EFFETTUAZIONE DEL PAGAMENTO

Conto intestato: SYNLAB ECOSERVICE SRL Banca: UNICREDIT - IBAN: IT46Y0200805364000105695671

Le iscrizioni ai corsi dovranno avvenire mediante l'invio del modulo allegato per mail a: segreteria.ecoservice@synlab.it

COMPILARE ANCHE LA PAGINA SEGUENTE



DATI AZIENDA E NOMINATIVO PARTECIPANTE/I

Ragione Sociale Azienda _____

Ateco _____ Sede legale _____

Sede operativa dove inviare gli attestati _____

P.I. _____ C.F. _____

Indirizzo _____ CAP _____ Città _____

Telefono _____ E-mail _____

Persona di riferimento azienda _____

| DATI PER FATTURAZIONE ELETTRONICA | |
|-----------------------------------|---------------------|
| MAIL PEC | CODICE DESTINATARIO |

Nominativo partecipante al corso: _____

Data e Luogo di Nascita partecipante al corso: _____ **compilare tabella allegata (non scrivere i dati in questo spazio)**

Codice Fiscale partecipante al corso: _____ **compilare tabella allegata (non scrivere i dati in questo spazio)**

Il partecipante riveste il ruolo di:

- RSPP **Compilare anche pagina successiva**
- ASPP **Compilare anche pagina successiva**
- RSPP COINCIDENTE CON IL DATORE DI LAVORO
- RLS
- DIRIGENTE
- PREPOSTO
- FORMATORE

Timbro e firma della società per accettazione:

AUTOCERTIFICAZIONE che deve essere consegnata da RSP/ASPP frequentanti il corso di aggiornamento (no datori di lavoro). Unitamente al coupon di iscrizione dovranno essere inviati carta di identità e codice fiscale debitamente firmati.

AUTOCERTIFICA
dichiarandosi edotto delle conseguenze in caso di dichiarazioni false o mendaci
le seguenti dichiarazioni, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. 445/2000, art. 47

DATI DEL PARTECIPANTE

Cognome: _____ Nome: _____

C.F.: _____

Nato/a a _____ Prov. _____

Residente a _____ Prov. _____

in via _____ n° _____ CAP _____

Titolo di studio: _____ Durata anni: _____

Documento identificativo (indicare solo uno):

C.I. n° _____

Patente n° _____

Rilasciata/o il _____ da _____

MODULO A:

ESONERO MODULO A – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO A _____ IN DATA _____

MODULO B:

ESONERO MODULO B – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO B _____ IN DATA _____

MODULO C:

ESONERO MODULO C – INDICARE MOTIVAZIONE _____

FREQUENZA MODULO C _____ IN DATA _____

Data, li: _____

Firma _____

Timbro e firma della società per accettazione: