



Fondo Sociale Europeo in Sinergia con il Fondo Europeo di Sviluppo Regionale POR 2014-2020 Ob. "Investimenti in favore della crescita e dell'occupazione Asse I" - Progetto cod. 4940-0002-526-2020 "S.W.O.T.: Smartworking, Women, Opportunities, Training"; Ente capofila: t²i – trasferimento tecnologico e innovazione s.c. a r.l.

Webinar gratuito: Smartworking Opportunities to do

Donne tra lavoro, vita privata e online

TECNICHE ANTISTRESS E ANTIANSIA PER RAGGIUNGERE BENESSERE E RISULTATI

Data: 28 Giugno 2022 ore 11.00 - 13.00
Incontro Online con la piattaforma GMeet

La Regione del Veneto nella prima parte dell'anno 2022 è stata caratterizzata da un nuovo fenomeno, partito negli Stati Uniti, che è insieme un segnale di ripresa del mercato del lavoro e di cambiamento culturale: le **grandi dimissioni**. Secondo i dati presentati da Veneto Lavoro, infatti, tra gennaio e aprile 2022 in Veneto si sono dimesse 66.300 persone. "La «fuga» di migliaia di persone dal loro posto di lavoro in cerca di un futuro diverso e migliore. Perché l'obiettivo non è più il downshifting (ridurre il salario per lavorare di meno) né quello di tirare avanti con sussidi e reddito di cittadinanza, ma di trovare un **giusto equilibrio tra ambizioni professionali e vita privata.**" (Corriere del Veneto, 14 maggio 2022). L'attrattiva di un posto di lavoro, quindi, non si basa più solo sulla retribuzione, ma su paradigmi quali la possibilità di realizzarsi e di crescere professionalmente, sul welfare aziendale che influenza il benessere della lavoratrice e del lavoratore, del proprio tempo libero, della propria famiglia.

L'incontro proposto, online ma pratico, si inserisce in questo cambiamento culturale. L'obiettivo è quello di offrire strumenti pratici per imparare a prendersi cura di se anche nell'ambiente professionale, per poter sviluppare quella intelligenza emotiva fondamentale per raggiungere i propri obiettivi professionali e personali, gestendo le situazioni di stress e di cambiamento.

Programma

11:00 Avvio attività: saluti e presentazione dell'incontro

- ✓ *Il Family Audit: un'opportunità di miglioramento per le aziende che guardano al futuro*
- ✓ *Intelligenza+Emozioni+Obiettivo=Risultato*
- ✓ *Come entrare nello stato emotivo e mentale corretto per attivare motivazione, volontà e perseveranza*
- ✓ *Lo stress e l'ansia lavoro correlati*
- ✓ *Tecniche preventive*
- ✓ *Tecniche di pronto intervento*



- ✓ *Tecnica della Respirazione Lenta*
- ✓ *Tecniche di contrazione e rilascio muscolare di Jacobson*
- ✓ *Tecniche di Visualizzazione per rilassare le emozioni e i pensieri*
- ✓ *Come creare maggiore resilienza in se stessi*

13.00 Chiusura lavori

Destinatarie

L'incontro è rivolto a 20 donne occupate della Regione del Veneto, titolari d'azienda, donne con responsabilità e che gestiscono personale, libere professioniste, ma anche donne con carichi di lavoro e famiglia importanti, coloro che hanno a che fare con pazienti/clienti/studenti/capi. Tutte quelle, in sostanza, che vogliono prendersi cura di sé, per affrontare al meglio le sfide personali e professionali.

Docenti

Elia Barbiero - Psicologo del Lavoro, Formatore e Consulente Aziendale. Laureato in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni, si occupa di Comunicazione Interpersonale e Intrapersonale, Leadership e Motivazione di Gruppo, Gestione dei Conflitti e Problem Solving, Gestione del Tempo

Enrico Bressan – Responsabile Progettazione e Formazione della Fondazione Centro Produttività Veneto

Annalisa Zampieri – Referente Family Audit della Fondazione Centro Produttività Veneto

Data: Martedì 28 Giugno 2022

Orario: 11:00 – 13:00

Sede: **Incontro online** con la piattaforma GMeet. Il codice di accesso verrà fornito al momento dell'iscrizione

L'evento è finanziato dal progetto FSE "S.W.O.T.: Smartworking, Women, Opportunities, Training", la partecipazione al percorso è gratuita. Per aderire si prega di iscriversi online o compilare e firmare la Scheda di adesione allegata, da riconsegnare a: Annalisa Zampieri zampieri@cpv.org



Scheda di adesione al percorso (dati minimi obbligatori):

TECNICHE ANTISTRESS E ANTIANSIA PER RAGGIUNGERE BENESSERE E RISULTATI. WEBINAR GRATUITO (PEV 21694)

COGNOME:	NOME:
LUOGO DI NASCITA	DATA DI NASCITA
C.F.	SESSO (M/F)
INDIRIZZO	CITTA'
TELEFONO	E-MAIL
TITOLO DI STUDIO	
* OCCUPATO <input type="checkbox"/>	* DISOCCUPATO <input type="checkbox"/>
* STUDENTE <input type="checkbox"/>	* INATTIVO <input type="checkbox"/>
RAGIONE SOCIALE ENTE/AZIENDA:	
P. IVA	INDIRIZZO
DIPENDENTE:	AUTONOMO:
<input type="checkbox"/> CONTRATTO DETERMINATO	<input type="checkbox"/> LIBERO PROFESSIONISTA
<input type="checkbox"/> CONTRATTO INDETERMINATO	<input type="checkbox"/> IMPRENDITORE
<input type="checkbox"/> ALTRO	<input type="checkbox"/> ALTRO

Informativa ex art. 13 D.Lgs. 30 giugno 2003 n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"

Il D.Lgs. n. 196/2003 prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la legge tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza, tutelando la Sua riservatezza e i Suoi diritti. L'utilizzo dei dati che La riguardano ha come finalità l'abilitazione ad accedere alla procedura informatica resa disponibile da Regione del Veneto per il monitoraggio delle attività formative. I dati raccolti potranno essere trattati anche per finalità statistiche. Il trattamento sarà effettuato con modalità informatizzate e manuali. Il conferimento dei dati è obbligatorio ai fini dell'autorizzazione all'accesso alla procedura A39 – "Monitoraggio Allievi". Il mancato conferimento dei dati, indicati come obbligatori, comporta l'impossibilità di ottenere l'autorizzazione richiesta. I dati conferiti non saranno comunicati né diffusi. Il Titolare del trattamento è: Regione del Veneto/Giunta Regionale, con sede in Venezia, Palazzo Balbi - Dorsoduro 3901. Il Responsabile del trattamento è: il Dirigente della struttura competente al ricevimento e trattamento della domanda di accesso alla citata procedura informatica. Le competono tutti i diritti previsti dall'articolo 7 del D.Lgs. n.196/2003. Lei potrà, quindi, chiedere al Responsabile del trattamento la correzione e l'integrazione dei propri dati e, ricorrendone gli estremi, la cancellazione o il blocco.

Luogo e data _____

Firma _____



UNIONE EUROPEA
Fondo sociale europeo



REGIONE DEL VENETO



POR FSE 2014-2020
REGIONE DEL VENETO



Organismo
di Formazione
accreditato
dalla Regione
del Veneto