
EVENTO FORMATIVO IN PRESENZA
**“LA CONSAPEVOLEZZA COME STRUMENTO
DI GESTIONE DELLO STRESS”**

(codice corso 2023-0003)

Mercoledì 15 e 22 febbraio 2023
Mercoledì 1 - 8 e 15 marzo 2023
dalle ore 9.00 alle 13.00

RELATORE:

Dott.ssa Federica Azzi, psicologa istruttore certificato Mindfulness

TEMI AFFRONTATI:

- * gestione dell'incertezza
- * comunicazione efficace e assertività
- * resilienza
- * tolleranza allo stress
- * organizzazione e gestione del tempo
- * leadership di se stessi
- * pensiero positivo
- * consapevolezza di sé ed autoefficacia

RISULTATI ATTESI:

- Maggior senso di realizzazione di sé attraverso il lavoro
 - Maggior empowerment personale
 - Maggior efficacia e produttività
 - Diminuzione dello stress e maggiore capacità di fronteggiare le difficoltà
 - Aumento della qualità delle relazioni e degli scambi comunicativi
- **Quota di partecipazione € 200,00 IVA COMPRESA;** Ai Geometri iscritti saranno riconosciuti **N° 20 CFP**
 - Il corso si svolge **presso la sala riunioni del Collegio Geometri e G.L. di Mantova** – Viale Risorgimento n. 29/b ed è riservato ad un massimo di n. 35 partecipanti.
 - Le quote di iscrizione sono da **versare entro lunedì 13 Febbraio 2023**, sul conto corrente della S.S.G.M. IBAN: **IT84J0103011509000002542323**
- Causale:** il proprio codice fiscale seguito da uno spazio e dal codice del corso (2023-0003).

Per partecipare: entro il 10/02/2023 accedere al sito www.collegiogeometrimantova.it, banner "Armonia", area riservata per il riconoscimento, Eventi formativi - Febbraio 2023 selezionare il corso, effettuare l'iscrizione con i dati personali e trasmettere via mail a info@ssgm.it copia ricevuta bonifico bancario.

Responsabili del progetto formativo Geom. Lisa Pezzini e Geom. Chiara Patuzzo.

Per ulteriori informazioni contattare la Segreteria della Società di Servizi, a mezzo mail, all'indirizzo di posta elettronica info@ssgm.it