



Corsi & Percorsi  
corsipercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Training di resilienza: come resistere senza spezzarsi

## Autoefficacia, autostima, consapevolezza emotiva

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

La crescente complessità e la velocità dei processi aziendali richiedono nuove competenze dai dirigenti e dai collaboratori. Ogni giorno devono adattarsi, essere flessibili al cambiamento e fronteggiare situazioni difficili, mantenendo nel tempo forte controllo di sé, motivazione e proattività.

Per rimanere sani e stabili in queste situazioni di crescenti difficoltà è necessario sviluppare la capacità di resilienza. Il termine resilienza indica la capacità del singolo - e anche di un gruppo - di resistere allo stress, mantenendo inalterate le proprie capacità operative e le proprie prestazioni.

Questo seminario fornisce ai partecipanti conoscenze e strumenti per rafforzare la propria resilienza, intervenendo sugli aspetti cognitivi e su quelli legati all'intelligenza emotiva.

- Resilienti si nasce o si diventa?
- Esempi di resilienza nella storia ... e adesso?
- Cosa fa sì che una persona o un'organizzazione sia resiliente?
- Fattori personali e fattori ambientali
- Capacità di fare fronte alle difficoltà che si incontrano in maniera positiva
- Mi piego ma non mi spezzo - autoanalisi
- Coltivare le risorse e le potenzialità che abbiamo dentro: esercizi e tips utili
- Autoefficacia, autostima, consapevolezza emotiva - tre aree chiave su cui lavorare
- Neuroscienze e mindfulness
- Tecniche per ridurre lo stress e prevenire il burn-out
- Esercitazioni pratiche, autocasi e risposte a quesiti dei partecipanti

### Lingua d'offerta

Italiano



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio	Termine	Numero giornate corso
22.10.2024	22.10.2024	1
dalle	alle	Durata
09:00	17:00	390 minuti

#### Descrizione durata

-

#### Luogo

Bolzano  
Via Alto Adige 60

#### Destinatari

Tutti gli interessati

#### Docenti

Francesca Curi

#### Costo del corso

159 € + IVA

#### Termine per l'iscrizione

15.10.2024

#### Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

#### Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=10815>

#### Persona da contattare

Tel.

Email

## Online-Beratung

Beratung unabhängig von Ort und Zeit!

#### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

#### Descrizione

Ob im Büro, auf Reisen oder von zu Hause aus – die TELOS Online-Beratung ist zeitsparend, flexibel und ortsunabhängig. Sie kommunizieren bequem vom Ort Ihrer Wahl aus, auch nach Feierabend oder am Samstag. Gleichzeitig erhalten Sie einen vertraulichen Rahmen für ihre beruflichen und persönlichen Anliegen. Ihr persönlicher Online-Coach begleitet Sie in Krisensituationen, in Phasen der persönlichen oder beruflichen Veränderung oder bei besonderen Herausforderungen. Die



## Corsi & Percorsi

[corsiepercorsi.retecivica.bz.it](http://corsiepercorsi.retecivica.bz.it)

Beratung findet am Telefon oder über vertrauliche Video-Konferenz statt. Auch eine Kombination aus Face-to-Face-Beratung und Online-Beratung ist möglich.

Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)

## Lingua d'offerta

Inglese, Tedesco, Italiano

### Inizio

08.05.2024

### Termine

27.12.2024

### Numero giornate corso

1

### dalle

00:00

### alle

00:00

### Durata

120 minuti

## Descrizione durata

-

## Luogo

Brennerstraße 43

## Destinatari

Menschen mit beruflichen und persönlichen Anliegen.

## Docenti

Mag. Magdalena Gasser

Elmar Dr. Teutsch

## Costo del corso

## Termine per l'iscrizione

26.12.2024

## Agenzia/Ente

TELOS - Dr. Elmar Teutsch & Co SAS

## Pagina del corso

<https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching/online-beratung/>

## Persona da contattare

Magdalena Gasser

Tel. 0471301577

Email [info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

# Time Management - Efficienza personale

## Come organizzare al meglio il proprio tempo

### Ambito tematico

Formazione della persona, psicologia

### Descrizione

Saper gestire al meglio il tempo a disposizione, che è una risorsa sempre più scarsa, è una capacità fondamentale sia per ottenere migliori risultati sul lavoro che per aumentare il proprio benessere personale.

Il segreto per padroneggiare il proprio tempo non risiede nel fare più cose nel minor tempo possibile, ma nel fare "semplicemente" le cose giuste.

Questo seminario si propone di trasmettere un approccio e di indicare delle strategie efficaci per gestire al meglio il proprio tempo e per poter aumentare notevolmente l'efficienza personale.

Il seminario è condotto in una modalità molto pratica ed interattiva. Viene dato grande spazio alle esercitazioni, inoltre, il docente facilita un apprendimento individualizzato.

- Analisi della propria situazione
- Identificare i fattori critici
- Riconoscere il proprio stile di lavoro
- La curva dell'efficienza personale
- Il principio di Pareto
- La matrice di Eisenhower
- Importanza e urgenza
- Riconoscere le priorità
- La corretta formulazione degli obiettivi
- La gestione ottimale della giornata lavorativa
- Gestire telefonate, e-mail, appuntamenti
- Cosa si può delegare?
- L'importanza del monitoraggio delle attività
- Programmazione giornata, settimana, mese, anno
- Come lavorare con meno stress
- Trovare l'equilibrio personale (work-life-balance)



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lingua d'offerta  
Italiano

Inizio  
06.06.2024

Termine  
06.06.2024

Numero giornate corso  
1

dalle  
09:00

alle  
17:00

Durata  
390 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano  
Via Alto Adige 60

Destinatari

Imprenditori, dirigenti e collaboratori qualificati

Docenti

Diego Divenuto

Costo del corso

149 € + IVA

Termine per l'iscrizione

30.05.2024

Agenzia/Ente

WIFI - Formazione e sviluppo del personale

Pagina del corso

<https://www.wifi.bz.it/it/formazione/details?verid=11006>

Persona da contattare

Tel.

Email