

@ RESILIENZA:

*Costruire il proprio futuro
professionale sulle onde del
cambiamento*

"There is nothing so stable as change". Nulla è più certo del cambiamento, cantava Bob Dylan.

Ma che cosa ci succede realmente di fronte alle sfide e ai cambiamenti che la vita propone?

La resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva ai cambiamenti, di riorganizzare e di ricostruire la propria vita dinanzi alle difficoltà, restando sensibili alle opportunità che il mondo può offrire.

Siamo davvero capaci di fronteggiare l'imprevisto, riuscendo non soltanto a "gestirlo" ma a "trasformarlo" in un punto di forza?



Laboratorio Formativo di 2 giornate:



Ore 09:00 - 18:00

Via Boezio 6, 00192 Roma –
Metro A: Lepanto

MARTEDI' 17 LUGLIO

- @ Cosa è la Resilienza
- @ Abilità personali per affrontare le sfide
- @ Self Efficacy, Autostima e Strategie di Coping

MERCOLEDI' 18 LUGLIO

- @ Gestione del cambiamento
- @ Gestione dello stress: tempi e priorità
- @ Resilienza e Mindfulness

TOOL ON LINE

- @ Invio di stimoli e strumenti di approfondimento
- @ Counselling on line

Docente:

Alessandra Delle Fratte

Senior Manager di Baglietto & Partners da quasi un ventennio è attiva nel campo dell'alta formazione manageriale e della docenza su tematiche attinenti alla Psicologia del Lavoro, alla Psicologia Organizzativa e alla Consulenza di Processo.

Quota di Partecipazione* :
460 euro + IVA

*La quota di partecipazione comprende le giornate formative, il materiale didattico, i coffee break e il Tool On Line

Contatti:
Dott.ssa Emanuela Ziantoni
c/o Baglietto & Partners
Via Milano 52 - 00184 Roma
Tel. 06 4879 3801
e-mail: corsi@bagliettoandpartners.it